

زنجیره‌ی له سفره‌وه (۲)



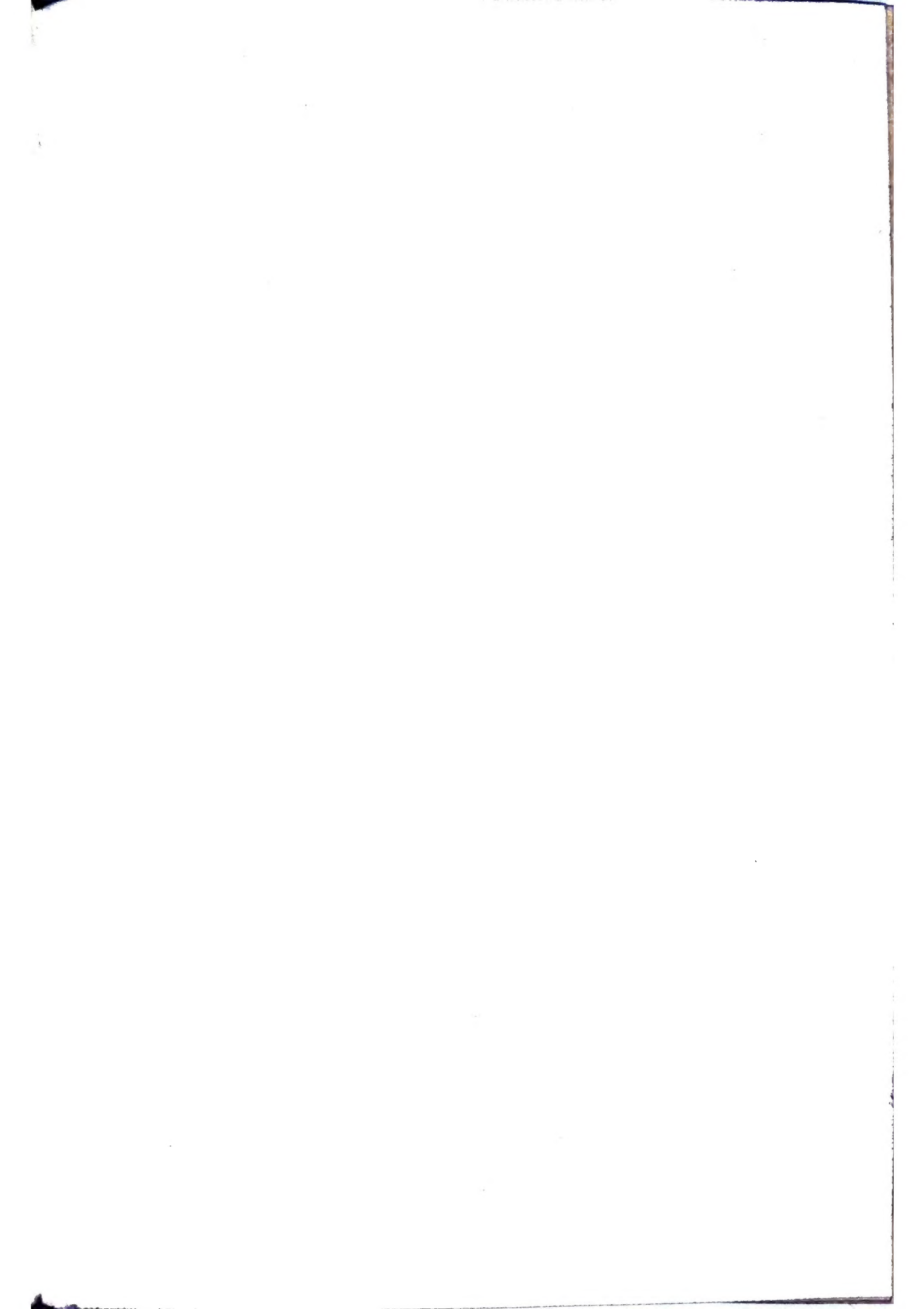
زۆر خۆری زۆر خه‌وی

قانع خورشید



پریاسکھی ٹھوین





زنجیره‌ی له سفره‌وه

(۲)

پروژه‌یه‌کی تایبه‌ته به کیش‌ه‌ی گه‌نجان



زۇر خۇرى

زۇر خەوى

پریاسکە ی ئەوین

ناوی زنجیره: له سفرهوه

ژمارە ی زنجیره: ۲

ناوی کتیب: زۆر خۆری زۆر خەوی

ناوی نووسەر: قانع خورشید

دیزاینی بەرگ: ناوەندی رینوین

دیزاینی تیکست: ناوەندی رینوین

نۆبه تی چاپ: دووهم ۲۰۲۱

چاپ: ناوەندی رینوین

تیراژ: (۱۰۰۰) دانه

ژمارە ی سپاردن: له بهرپوه بهرایه تی گشتی کتیبخانه گشتیه کان

ژماره (۱۰۲۵) ی سالی (۲۰۱۸) ی پی دراوه.

مافی له چاپدانه وهی پارێزراوه بو ناوەندی رینوین ©



ناوەندی رینوین



07511408868 - 07501269689



hakem1423@yahoo.com

renwen2009@yahoo.com



سلیمانی - بازاری ئاوباریک - نهۆمی یهکهم

بهرامبەر کاسۆمۆل - دوکانی ژماره (۶۶)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



پیشەکی

الحمد لله، والصلاة والسلام على رسول الله، وعلى آله
وصحبه .

ئەگەر بەگوێرەى دلى خۆم، پیشەکی بۆ هەر کتیبیک
بنووسم، پیشەکییەکم لە ناوەرۆکی کتیبەکه درێژتر
دەبیست! بەلام هەول دەدەم هەندیک لەو شتانهى لە
میشکمدان، بە کورتى لەم پیشەکییەدا، بخەمە پوو.

لەو تەهى زانکۆم تەواو کردوو و لە گەرمیانی خۆماندا
جیگیر بووم، بپارم داوێ لە گەیاندى بانگەوازی ئیسلامیدا،
لەگەڵ گەنجاندا بى و خزمەت بەتوێژە پەرئومید و
چالاکییە بکەم، کۆمەلێک پڕۆژەم بۆ بەرزکردنەوهى ئاستى
هۆشیاری و پووناکبیری ئەم توێژە هەبوو و هەیه، لەوانە،
بەرنامەیهکی تایبەت بە هەندیک پرسى هەستىاری گەنجان،
بە ناوی (لە سفرهوه)، کە لە ئۆفیسى کەلارى سەنتەرى

گەشەپیدانی چالاکی لاوان، بە ئامادەبوونی کۆمەلێک
 گەنجی وریا و چالاک، بە پێوە دەچوو. هەموو جار من،
 موحازەرەیهکی سیچارەکیم دەوتەووە و ئەوانیش، نزیکەی
 چارەکیک بەشدارییان دەکرد، ئەم پرۆژەیه، لە کەنالی
 گەرمیانی تەلەفزیۆنی یەکگرتوووەوە پەخش دەکرا، دواى
 پیشکەشکردنی پەنجا ئەلقە، لەسەر داواى هەندیک کەس،
 ناوی پرۆژەکە و شیوەى موحازەرەکان گۆران، ناوی بوو بە
 (لەگەڵ لاواندا)، دیکۆریکی تایبەتی بوو کرا و برۆنامە
 بەسەر بەشداراندا دا بەش کرا، بەلام بە داخەووە، دواى
 پیشکەشکردنی پێنج ئەلقە دەربارەى خوشەویستی،
 مەلەبەندی گەرمیانی یەکگرتوو، بریاری پاگرتنی پەخشی
 بەرنامەکیان لە تەلەفزیۆنەووە، پاگیاندا! ئەوێ پاستی
 بیّت، من تا ئیستا بە هەموو قەناعەتمەووە، وای بوو دەچم
 ئەو بریارە، هیچ ھۆکاریکی زانستی لە پشتەووە نەبوو،
 تەنیا ھۆکاری پاستەقینەى، شتی کەسەکی و حەزنەکردن
 بە گەرەبوونی کەسیکی تازە بوو. بە ھەر حال، خوا لە
 من و لەوانەیش ئەو بریارە یەکلایەنە ناعادیلانەیان دا،
 خوش بیّت.

به لām له بهر برپوابوونی ته واوم به کاره که ی خۆم و
 که رموگوپی گه نجه به شداره کان، گویم به برپاره که نه دا و
 له کاره که سارد نه بوومه وه، هر ئه وهنده بوو له
 ته له فزیونه وه په خش نه ده کرا، تا نزیکه ی هفتا و چند
 ئه لقه یه ک به رده وام بووین، دوا یی له بهر هاتنی وه رزی
 تاقیکردنه وه و چند هۆکاریکی تر، پرۆژه که وهستا. دوا ی
 ئه م پرۆژه یه، له سموود _ ناحیه ی پزگاری _، له گه ل
 کۆمه لیک گه نجی بیلا یه ندا، له کتیبخانه ی گشتی، هه لستاین
 به پرۆژه یه کی پوونا کبیری تر به ناوی (بو گه نجان)، به لām
 دوا ی دوو کۆر، له ژیر گوشاری برپاریکی سیاسیدا،
 به پیره به ری کتیبخانه پیی راگه یان دین که ناتوانین دریژه به
 پرۆژه که مان بدهین! دوا ی ئه مه، ناچار بووین داوا له
 بهرپرسی ناوچه ی پزگاری یه کگرتوو بکه ی ن جی مان
 بکاته وه، تا له ویی محازه ره کانمان بلیننه وه، رپگه ی داین و
 ئیمه ش دهستبه کار بووین، دوو سی فایلیکی گرنگی شمان
 له ویی باس کرد، ژماره یه کی بهرچاو گه نجی ناحیه که
 به شدارییان ده کرد. گه نج و خۆپینگه یان دین، گه نج و
 که مته رخه می، گه نج و زۆرخووری و زۆرخه وی، گه نج و

ئارەزووپەرستی، گەنج و ھاوڕێیەتی و گەنج و خوا بە تاکزانین
 و... لەو باسانە بوون گفتوگۆیەکی زۆرمان لەبارەووە کردن.
 جا ئەم بابەتە بەردەستی بەرپرست، یەکیکە لەو بابەتانە،
 ھەندیک شتی کەم بۆ زیاد کردووە، لە سەرچاوەی
 پزیشکی جیباوەریشەو، ئامار و داتای تایبەت بەم
 بابەتەم ھێناوە و چەند نموونەیەکی جوانی گۆلستانی
 سەعدیشم، بە ھەرگێڕانی مەلا موستەفای سەفوەت،
 خستوووەتە سەر. خوا یار بێت، لە بیرمدایە ئەوانی تریش،
 ئەوێ مابێت و نەفەوتابێت، بە نووسین بۆ بکەمەو.
 موخازەرەکانی ھەردوو پرۆژە (لە سفرەو) و (لە گەل
 لاواندا) یشم ھەر بۆ نووسینەو دانائو، دەخوایزم دوعای خێر
 بکەن تا خوای گەرە توانست و وزە و ئەو کارەم پێ
 کەرەم بکات، ھەر ھەموویشی لە ژێر ناوی (لە سفرەو) دا
 دەنووسمەو و بۆ دەکەمەو.

زۆریک لەم بابەتانە باسمان لێوە کردوون، سەرەرای
 زۆر پێویستبوون و گرنگیان، زۆر بە کەمی باسیان لێوە
 کراوە و بە دەگمەن لەبارەیانەو شت نووسراوە، بۆیە،

هه‌چەند هه‌ندێك جار له هێڵه گشتیه فیکرییه‌که‌ی خۆم
بۆ نووسین لا ده‌ده‌ن، به‌ پێویستم زانیوه قسه‌یان لێ بکه‌م
و بیانووژێتم، چونکه هه‌ستم ده‌کرد که‌سیکی وا نییه ئه‌م
مه‌سه‌لانه بۆ لاوان پوون بکاته‌وه .

قه‌ده‌ر زۆر جار فرسه‌تی بڵاوبونه‌وه‌ی شته‌کان به‌ پێی
پزیه‌ندی کاتیان نابەخشیت، به‌ لکو به‌ پێی حیکمه‌تیکی
شاره‌وه، که ته‌نیا خوا ده‌یزانی، ده‌یه‌خشیت، ئه‌م بابەتی
زۆرخۆری و زۆرخه‌وییه، له دوا بابەته‌کانی سییه‌م پرۆژه‌ی
که‌نجانه‌م بوو، به‌ لām قه‌ده‌ر کردی به‌ یه‌که‌م بابەتی
نوسراو، ئومیده‌وارم ورده ورده ئه‌و بابەته‌کانیش به‌ دوایدا
بێن .

جێی خۆیه‌تی لێره‌دا زۆر سوپاس و ده‌ستخۆشی له
قوتابی ئازیز و ئیسکسووکم، پێناس ئه‌حمه‌د بکه‌م، که
له‌ته‌ک نووسینه‌وه‌ی ئه‌م بابەته‌دا له سیدییه‌وه، زۆر ماندوو
بوو، خوا له دنیا و قیامه‌دا سه‌رکه‌وتوی بکات. هه‌روه‌ها
برای به‌ پێزم، هێمن خورشید، له وه‌رگیرانی بابەته
پزیشکییه‌کاندا ماندوو بوو، خوا پاداشتی خیری بداته‌وه .

دوا شتيك له م پيشه كييه دا بيژمي، نه وهيه، دلم به وهی
 خوم نه زورخوړم، نه خه والوو، خوښه . به تاييه ت له کاتي
 ريکخستنی نه م نووسينه دا، له مانگي په مه زاندا بووم، ئيتر
 به پوژ به پوژوو بووم و به شه ویش سه رقالي ته راويح و
 له يله تولقه در، هر بويه، نه زورم ده خوارد و نه زور
 ده خه وتم، ئيتر خوم زور به راستگو ده زانی و متمانه يشم
 ههيه، (ان شاء الله) کاريگه ریی باشی ده بيت.

خوايه گيان، سکمان له خواردنې حه رام و پارووی زياده،
 جه سته مان له نه خوښی سته خت، چاومان له خه وی
 ناوه خت و پووحمان له تهنه لي دور بگره . ئامين، إِنَّكَ نِعَمَ
 المولى ونِعَمَ المجيب .

قانع خورشيد _ سموود

٤ / شه ووال / ١٤٣٠ ک

٢٣ / نه يلوول / ٢٠٠٩ ز

تہ نیا حاجی

Tanya Haji | تہ نیا حاجی

public channel



Description

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

♥ چہ نالیک تاییہ تہ کتیب و بابہ تی جیاواز ♥

نہم کتیبہ لہ لایہن { نازیزیکی چہ نال }
کراوہ بہ دیاری بو خوینہ ران

چہ نال

<https://t.me/tanyahaji7>

t.me/tanyahaji7

Invite Link



خواردن و خەوتن دوو پيويستى ژيانن

ئەم بابەتەى ئىستا قسەى لەبارەو دەكەين، برىتيە لە
نۆرخۆرى و نۆرخەوى، بابەتئىكى نۆر گىرنگە، بەلام بە
داخەو، ئىمە وەك نۆر شتى تر، لىي بىخەبەرىن. بابەتئىكە،
پيويستە ھەر گەنج، پىر، مندال و گەورەيەك بىزانئىت.

زانراوہ خواردن و خەوتن، بۆ دريژەدان بە ژيان و مان،
دوو شتى پيويستن، بەلام پيويستە مروڤ، ئاستى ھەموو
شتئىكى پيويست بۆ گيان و لەشى بزانئىت. بە تەعبىريكى
تر، پيويستە سنوورى ھەموو پيويستىيەكى خوى بزانئىت،
وەك لە زانستى ئوسوولى فيقھدا وتراوہ (الضرورة تُقَدَّرُ
بقدرها)، ھەر شتئىك پيويست بئىت، بەپيى ئەندازەيەك
پيويستە، دەبئىت ئەو ئەندازەيە بپيورئىت و بزانئىت، نەك
زىاتر لە خوى شوئىنى بكەويت، چونكە ھەر شتئىك كە
سنوورئىكى بۆ دانرابوو و سنوورەكەى تى بپهريئىت، ئەو
زيانئىكى نۆرى دەبئىت. ئىمە ليژەدا، بە تەماين باسى ئەو

زیانانەى لە زێدەپۆییکردن لە خواردن و خەوتنەوه
دەکەونەوه، بکەین.

خواردن و خەوتن، دوو لەو شتانەن مەرووف پێویستی
پێیانە، واتە هیچ مەرووفیک، بێ خواردن و خەوتن، ناتوانییت
لەسەر پێی خۆی رابووستییت. ئەگەر بێتو هیچ نەخۆیت، لە
ناکاو، دواى دوو سێ پۆژ، دەسیسییتهوه و وردە وردە
دەمریت و تەواو. نەخەوتنیش هەر وایە، ئەگەر ماوهیهک
نەخەویت، خانەکانی لەش و میشتکت هەموو ماندوو دەبن،
بۆیه پێویستە ماوهیهک ئیش نەکەن و پشووێهک بدەن. تۆ
مەهێلە ماوهیهک پشوو بدەن، با هەر ئیش بکەن و ئیش
بکەن، جا بزانی لەپەر ناپرووقی؟! وەک ماتۆریکی کارەبایی
کە خۆبزیۆ نەبییت، بەردەوام ئیش بکات و نەکوژنییتهوه،
تا لە ناکاو مەکینهکەى دەسووتییت! بە هەمان شیوه، تۆش
میشتک، هزر و هەموو کۆئەندامەکانت بەسەر یەکدا تیک
دەچن و بە کەلک نامیئن.

ئەمە راستییەکە، بەلام دەبییت بزانی، هەموو شتیکی
پێویست، سنووریکی هەیه، چونکە کە دەلیین خواردن

پټوښته، مانای وا نییه پټوښته هر بخوم و بخوم، بو
خویش به هه مان شیوه، که ده زانین خو پټوښته، نه وه
ناگه یه نیت له توئی جی دهر نه چین و شه و پوژ له خه ودا
بین.

خواردن و خه وتن، یارمه تیدهرن بو شتی تر. تو، بو
نه وه ی هه میسه بخویت، دروست نه کراویت. نه گهر بو نه وه
دروست کرابین، جیاوازی مان له گه ل گامیشی کدا چییه؟ خو
نه و له ئیمه زیاتر ده خوات! یا تیمساحیک که دهم بکاته وه،
یه کیک له ئیمه قووت دهادت، نه گهر وا بیت، تیمساح له
ئیمه به پرتره، چونکه له ئیمه زیاتر ده خوات. خه وتنیش
هر وایه، ئازهلایکمان هیه (ته مبه ل) ی پی ده لاین، له
جه نکه له کانی ئوسترالیادا زوره، له وئی به ناوی (کوالا)
ده ناسریت. له هه ندیک به رنامه ی ته له فزیونی تایبته به
ئازهلاندا پیشانی دهادت، نه وهنده ته نبه ل و خاوه، تاوه کو
هه نگاویک ده چیته پیشه وه، دوو هه نگاو دیته دواوه!
براده ریکم ده یوت له به رنامه یه کدا بینومه، وهخت بوو دلّم
به قیت، پلنگیک که وتبووه دوا، نه ویش به داریکدا

ھەلگزابوو، دەموت ئیستا دەگاتە جی و پزگاری دەبیّت،
 کەچی دەستی دەبردە پیشەو و دەیگە پاندەو، ھەم
 دەیبردە پیشەو و دووبارە دەیگە پاندەو شوینی خۆی!
 جارێک مامۆستایەک لە ئوسترالیا ھاتبوو، دەیوت لەوی
 لەو ئازەلە زۆر، دەلێن لە بیست و چوار سەعاتدا، بیست
 و سێ سەعات دەخەوێت، ھەموو کاتیەک ھەر خەوتوو،
 شەو و پۆژی ھەر خەو، سەعاتێک ھەلدەستێت ھەندیک
 شت دەخوات و دووبارە دەچیتەو ناو جیھانی
 خەو، کە یەو! ئەگەر بۆ خەوتن دروست کرابین، ئەو ئەو
 ئازەلە لە من و تۆیەکی خەوالوو بە پێزترە، چونکە تۆ ھەر
 چۆن بخەویت، بیست و سێ سەعات ناخەویت، پێزی مەوێ
 نە بە خواردن و نە بە نووستن، بەلکو خواردن و نووستنی
 تۆ، بۆ کاریکی گرنگتر، بۆ پاپە پاندنی ئەرکیکی تر کە
 لە سەر شانته، گرنگن.

لێرەو دەزانین، ھەموو شتیەک ئەگەر گرنگیش بیّت، کە
 زۆر بە کارت ھینا، یان تییدا پۆچوویت، دەبیّتە دژەکە،
 یاسایەکی فیکھی ھەیە، دەلێت (کُلُّ شَيْءٍ تَجَاوَزَ عَنْ حَدِّهِ،

انقلبَ إلى ضدّه: هەر شتیک له سنووری خوئی دەرچوو
 دهگورپیت بو دژهگهی. بو نمونه، چیشته بو ئهوهی بیتام
 نه بیت، خوئی تی دهکریت، به لام ئهگه ر خوئی زوری تی
 کرا، ئهوه هەر ناخوریته، ئهگه ر کهمخوئی بیت، له وانهیه
 بخوریته، به لام ئهگه ر یه کجار سویر بوو، ئهوه کهس
 نایخوات. خوئی زور، دژی ئه و شتهیه که به دوایدا
 دهگه رپین، ئیمه بو تامداری خوئی دهکهینه چیشته، به لام
 کاتیک خویمان زور تی کرد، بیتام و بیکه لک ده بیت. به
 هه مان شیوه، مروّف بو ئهوهی له شی گورج بیته وه و
 ماندوویی دەرچیت، دهخه ویت، به لام ئهگه ر زور بخه ویت،
 تهواو له دهست دهچیت و ویران ده بیت، هه ر یه که مان ئه مه
 باش ده زانین .



زیاڼه کانی زورخواردن و زورخه و تن

یه کیځ له زیاڼه کانی زورخوړی و زورخه وی نه وه یه، توو بؤ
مه به سټیک دهخه ویت و دهخویت، که چی نه نجامه که ی به
پیچه وانه ی نه و ئامانجه وه یه، له جیاتنی نه وه ی به ره و
پیشه وه بچیت، به ره و دواوه دهچیت! وهک نه و کابرایه ی
سه یاره که ی خستووه ته سه به گ و دهیه ویت بؤ بازار
بچیت، سه یر دهکات هر له بازار دوور دهکه ویت ته وه، توو به و
شیوه یه یه یه، که زور دهخویت و زور دهخه ویت، ناگه یه
ئامانجی خوت.

لیږه وه نه یینی نه و فهرموودانه مان بؤ دهرده که ویت که
پیغه مبه ر (صلی الله علیه وسلم)، تییاڼدا زور جهختی
له سه به که مخوړی کردووه ته وه. له هه دیسیکی سه حیحد
ده فهرمویت (ما مَلَأْ أَدَمِي وَعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنِهِ: مَرُوفٌ هِیچ
ده فریکی پر نه کردووه له سکی خراپتر بیت). یانی هر
شتیک پر بکه یه، هیڼده ی نه وه ی سکت پر بکه یه، خراپ

نییه، پرپوونی سک، له پرپوونی هه موو شتیڅ خراپتره .
 دوايي ده فهرمویت (بحسب ابن آدم أكلات یقمن صلبه)، واته
 مروّف، چەند تیکه یه کی بچکۆله بخوات، به سیه تی، ته نیا بۆ
 ئه وه ی له برساندا نه چه میته وه، بۆ ئه وه ی پیی راست
 بیته وه، بتوانیت له سه ر پیی خو ی بوه ستیت، بیوزه و
 بیتوانا نه بیت، (فإن كان لا محالة). خو ئه گه ر هه ر خو ی
 پی نه گیرا و هه زی کرد زۆر بخوات، ئه وه پیغه مبه ر (صلی
 الله علیه وسلم) ده فهرمویت با گه ده ی بکاته سی به شه وه،
 (فَتُلْتِ لَطْعَامِهِ، وَتُلْتِ لَشْرَابِهِ، وَتُلْتِ لِنَفْسِهِ: به شیکی بۆ
 خواردن، به شیکی بۆ ئاو، به شیکی بۆ هه ناسه)^۱، چونکه
 گه ده هه وای تیدا یه، ئه گه ر ئوکسجینی تیدا نه بیت،
 ده گه نیت.

ئه و که سه ی مه عیده ی کردووه به سی به شه وه، لای
 پیغه مبه ر (صلی الله علیه وسلم) به زۆرخۆر ناسراوه!
 لیږه وه ده رده که ویت، تۆ کاتیڅ سییه کی گه ده ت پر بیت له
 خۆراک، مانای وایه زۆر ده خویت و به زۆرخۆر داده نریت.

^۱ أخرجه الترمذي، وقال حسن صحيح.

ئەى ئەگەر گەدەت پەر کرد لە چیشت، نان، میوه، سهوزه
 و... هتد؟ ئەگەر گلاسێک ببسیت خواردەوه و، دواى
 قورقینهت دایهوه و هەرچیت خواردوه، هاته ناو دەمت؟
 یان سکت پەر بوو، گەدەت لە بیجیگهیدا وتی بوهسته؟!
 یان تووشی ئیمتهلای کردیت؟ ئیمه خۆمان ئاگامان لى
 نییه، که جهژن هات، ئیتەر وا دهزانین دهبیئت سکمان پەر
 کهین. یهکیک لە سوودهکانی رهمهزان ئەوهیه، گەدهی
 ئینسان پشوو بدات، تۆزیک چۆل ببیئت، که گەدهش چۆل
 بوو، فیکر دهکریتهوه، بهلام کابرا دیئت لهگهڵ بانگی
 مهغریبدا، داخی دلی خوێ به هەرچی خواردندا ههیه،
 دهپژیت، دهلیت من له بهیانیهوه بهردهمم گیراوه، ئیستا
 دههیلّم به ئاسانی بروت! بخۆ، بخۆ. وا له خوێ دهکات،
 ناتوانیئت نویژی تهراویح بکات، دواى نان، پا درێژ دهکات.
 ههسکه ههسکيهتی، جار جاریش دهلیت، وای مردم،
 ئەوهندهم خوارد، خۆمم کوشت! ئەى کى وتی خۆت
 بکوژیت؟! کى وتی بمريت؟!

بپروانته ئەم فەرموودهیه که عەبدو پەرەحمانی کوپی
 عەلانی کوپی لە جلاج لە باوکیەوه، لە باپیریەوه
 گێراویەتیەوه: (أَسْلَمْتُ مَعَ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
 وَأَنَا ابْنُ خَمْسِينَ سَنَةً، - وَمَاتَ الْجَلَّاجُ وَهُوَ ابْنُ عَشْرِينَ وَمِائَةً
 سَنَةً - قَالَ: مَا مَلَأْتُ بَطْنِي مِنْ طَعَامٍ مُنْذُ أَسْلَمْتُ مَعَ رَسُولِ اللَّهِ
 صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، أَكَلْتُ حَسْبِي وَأَشْرَبْتُ حَسْبِي: تەمەنم
 پەنجا سالان بوو لە گەڵ پێغەمبەر دا موسلمان بووم، -
 لە جلاج لە تەمەنی سەد و بیست سالی دا مردووه،
 وتوویەتی: - لەو پۆژەوهی موسلمان بوومە، تێر سکی خۆم
 نانم نەخواردووه، ئەوەندە دەخۆم و دەخۆمەوه، بەسم بیّت
 و پێی بژیم).^۱ ئەم هاوێڵە بە پێژە، بە گۆیەری ئەو قسەیهی
 کۆرەزاکی لیی دەگێرێتەوه، لە ماوهی هەفتا سالی
 تەمەنیدا، سکی پەر لە خۆراک نەکردووه و تێری
 نەخواردووه! هەر ئەوەندە خواردووه، پێی بژیت و لە سەر
 پێی خۆی راوهستیت.

^۱ رواه الطبراني وفيه المعلى بن الوليد ولم أعرفه وبقيّة رجاله ثقات.

موسلمان به هوی ئه و په رۆشییهانی بۆ داها تووی خو،
 گهل و خه لک هه یه تی، ناتوانیت زۆرخۆر بیّت. **مروفتیک که**
پۆژانه بیه ره چاککردنی ناپیکیه کانی ده وره به ری
ده کاته وه، زه حمه ته بتوانیت سکی پر له خواردن بکات،
 به لام که سیک له سکی زیاتر، خه می تری نه بیّت، ئه وه
 سه یر نییه چه ند ئه وه نده ی ئه و که سه ی پیشوو بخوات،
 یه کیک له و فه رموده سه یرانه ی زانایان بۆیان گێراوینه ته وه،
 ئه م فه رموده یه: (عن رجل من جهينة قال سمعت النبي
 صلى الله عليه وسلم يقول: "الكافر يشرب في سبعة أمعاء وإن
 المؤمن يشرب في معى واحد": کابرایه ک له جو هه ی نه وه
 ده لیت، گویم له پیغه مبه ری خوا (صلى الله عليه وسلم)
 بوو، ده یفه رموو "بیباهه پر له هه وت ریخۆله وه شت ده خوات،
 به لام باوه ردار ته نیا له یه ک ریخۆله وه شت ده خوات" ^۱. ئه م
 ئه م فه رموده یه ی پیغه مبه ر، مانایه کی زۆر گه وره ی له خو
 گرتووه، مه رج نییه مانا پووکه شییه که ی مه به ست بیّت،

^۱ رواه أحمد و رجاله رجال الصحيح

به لكو نه مه مه جازه، له كورده واريی خۆماندا، دهوتریت
فلانه كهس زگه پۆیه، مه عیده ی دپاوه ته وه!

ئو وه رمووده یه چیرۆکیکی خوشی هه یه، عه بدوللای
کورپی عه مر ده گێریتته وه: (جاء إلى النبي صلى الله عليه وسلم
سبعة رجال، فأخذ كل رجلٍ من الصحابة رجلاً وأخذ النبي
صلى الله عليه وسلم رجلاً، فقال له ما اسمك؟ قال: أبو غزوان.
قال، فحلب له سبعَ شياٍ فشربَ لبنها كُلَّه، فقال له النبي
صلى الله عليه وسلم: هل لك يا أبا غزوان أن تُسلم؟ قال: نعم.
فأسلم، فمسح رسول الله صلى الله عليه وسلم صدره، فلمَّا
أصبحَ حلب له شاةً واحدةً فلمَ يتم لبنها، فقال: ما لك يا أبا
غزوان؟ قال: والذي بعثك نبياً لقد رويتُ. قال: إنَّكَ أُمسَ كانَ
لَكَ سبعةُ أمعاءٍ وليس لك اليومَ إلا معي واحدٌ^١، واته: (حهوت
پیاو هاتنه لای پیغه مبهه، هه ر هاوه لیک له هاوه لانی
پیغه مبهه، پیاویکیان له گه ل خۆیاندا برده وه مال،
پیغه مبهه ریش یه کیکیانی برده وه مالی خۆیان، لی پرسی:
"ناوت چییه؟" وتی ئه بوو غه زوان، پاشان پیغه مبهه (صلى

^١ رواه الطبراني هكذا والبخاري مختصراً ورجاله رجال الصحيح.

الله عليه وسلم) هه‌لستا و چوو هه‌وت مه‌پى بۆ دۆشى و
 شيره‌كه‌يانى بۆ هه‌نا، هه‌ر هه‌مووى خواردوه، پاشان پى
 فهرموو: "ئه‌بوو‌غه‌زوان! ده‌كرىت موسلمان بىت؟"، وتى
 به‌لى. له‌و‌يدا موسلمان بوو، پى‌غه‌مبه‌رىش ده‌ستى به‌سه‌ر
 سىنه‌يدا هه‌نا - دوعاى بۆ كرد -، كاتىك بۆ به‌يانى له‌ خه‌و
 هه‌لستان، پى‌غه‌مبه‌ر (صلى الله عليه وسلم) چوو مه‌پىكى بۆ
 دۆشى و شيره‌كه‌ى پى دا، ته‌واوى نه‌كرد، لى پىرسى:
 "ئه‌وه چىته ئه‌بوو‌غه‌زوان؟! " وتى سوپىند به‌و كه‌سه‌ى توى
 به‌ هه‌ق به‌ پى‌غه‌مبه‌ر ناردوه، تىر بووم. پى‌غه‌مبه‌ر (صلى
 الله عليه وسلم) فهرمووى: "دنيا به‌ تۆ دوينى هه‌وت
 پىخۆله‌ت هه‌بوو، كه‌چى ئىستا ته‌نيا يه‌ك پىخۆله‌ت هه‌يه‌".
 سه‌رنج بده، هاوه‌لان هه‌ر كه‌ موسلمان ده‌بوون، چه‌ندىتى و
 چۆنىتى خۆراكىشيان ده‌گۆرا، هه‌ر له‌گه‌ل باوه‌ر هه‌نانياندا،
 هه‌موو ژيانيان ده‌گۆرا. كه‌چى خۆمان، به‌ داخه‌وه، ئه‌گه‌ر
 له‌ بى‌باوه‌پان خراپتر نه‌بين، باشتىر نىين.

گەدە، مەلەبەندى بىلەن كۆندۈرۈش دەردە

ئەمە بابەتتە ئىمە تىپدا زۆر تى كەوتووین، گەدە كە پىر
لە خۇراک بوو، يان چاۋ كە پىر لە خەو بوو، تەنبەلى پوۋ
لە مۇڭ دەكات. يەككە لە خەكىمە كۆنەكانى عەرەب،
قەسەيەكى ھەيە لە بوۋى پىشكىدا، ھەندىك خەلك وا
دەزانن قەرمۇدەي پىغەمبەرە و لە ھەندىك كىتپدا، بە
خەدىس ناو براۋە، بەلام راستىيەكەي قەسەيەكى بايەخدارە،
ئەو خەكىمە وتوۋىيەتى: (المعدة رأس كل داء، والحمة رأس
كل دواء: گەدە سەرى ھەموو نەخۇشىيەكە و، خۇپاراستن و
كەمخۇرىيش، سەرى ھەموو چارەسەرىكن).

لە گولستانى شىخى سەعدىدا ھاتوۋە: "لە پەشتى
ئەردەشىرى بابەكان وتراۋە كە لە پىشكىكى عەرەبى
پىرسى: پۇڭى دەبىت چەندە خۇراک بخورىت؟ وتى: سەد
دەرم بەسە. وتى: جا ئەم ئەندازەيە چ ھىزىك دەدات؟

وتى: ئەۋەندە كە ھەلتىگىت، ئەگەر لەۋە زىياتر بوۋ، تو

ھەلتىگى ئەۋىت.

خواردن لە ژيان، لە بۆ زىكر كىردنە

تۆ باۋەرپت ۋە ھاىە ژيان لە بۆ خواردنە؟

بۆ ئەۋەى لە نەخۆشى دورر بىت، كەم بخۆ، ھەمىشە
ئەۋانەى زۆر دەخۆن، شەلتەيەك سكى لى بەر دەدەنەۋە،
سەىريان كە، دەبىنيت شەكرەيان ھەيە، پەستانى خوڻيان
بەرزە، جەلتە لىيان دەدات، ھەر نەخۆشىيەك لە ھەر
كوپۋە بىت، ئەمان بەشىكى لى ۋەردەگرن، چونكە ئەم
كەسانە، ھەشت تۆ دەردەيان پىكەۋە تىدايە. لە ھەمووشى
خراپتر، نازانن چۆن بخەون، خەۋىشان تىك دەچىت،
شەۋان كاتىك نووستون، لە نزيكيان دانىشە، ۋەك ئەۋەيە
لە پال مۆلىدەيەكدا بخەۋىت، فرەيان دىت، پرخەيان دىت،
داتدەچلەكىنن، نە شەۋىك، نە دوو، نە سى، بەسەر لادا
بخەون، ھەر پرخەيان دىت، لەسەر پشت ھەر پرخەيان
دىت، چونكە ئەۋەندە قەلەۋن، ھەناسەيان بۆ نادىت. لەۋ

ھەموو پەستان، شەكرە و دەردەى پىۋەيانە، دەئالېتن، ئەم
ھالە بەيئە پىش چاۋى خۆت، زۆر قورسە ...

زۆرخۆرى و زۆرخەۋى، دەبنە ھۆى قەلەۋى، قەلەۋىش
چەندىن نەخۋشىى ترسناكى لى دەكەۋىتەۋە، بۆ زىاتر
ئاشنابوون بە زىان و مەترسىيەكانى قەلەۋى، ھەندىك شت
لە يەككە لە متمانە پىكراوترىن سەرچاۋە پزىشكىيەكانەۋە
بۆ تۆى بەرپىز دەگويزمەۋە^۱:

لە برىتانىا، زىاد لە بىست لە سەدى ئەۋكەسانەى
پىگەيشتوون و، لە ئەمەرىكاش، پتر لە سى لە سەدىان،
قەلەۋن، يانى (BMI) يەكەيان لە سەرووى سىيەۋەىە!
(BMI) كورتكراۋەى (Body Mass Index) ە،
پىۋەرئىكى زانستىيە بۆ زانىنى رادەى قەلەۋى. ئەم پىۋەرە،
دەرەنجامى كىشى مروف، دابەش دووجاى درىژىيەكەيەتى،
ۋاتە {كىشى مروف ÷ درىژى مروف^۲ = BMI} - ئەم
حسابە بە (كگم/م) دەبىت، زانايانى پسپۆر گوتوويانە

^۱ Davidson's Principle & Practice of Medicine.

خشتهیهک ههیه، له ئه نجامی ئه و هاوکیشهی سه ره وه به دهست هاتوو، هه ر مروفیک ده توانیت به پئی ئه و خشتهیه، باری ته ندروستی خوی بزانی، خشته کهش به م شیوهیهیه:

BMI	پۆلینکردن	مه ترسییه کانی پۆهست به قه له وی
۲۴.۹_۱۸.۵	ئاسایی	هیچ نییه
۲۹.۹_۲۵.۰	زیاده کیشی ههیه	که میک مه ترسیی ههیه
۳۰ >	قه له و	_____
۳۴.۹_۳۰	کلاس ۱	ناوه ند
۳۹.۹_۳۵.۰	کلاس ۲	زۆر

پئی ده چیت ئه و خشتهیه، لای هه ندیک له خوینه ران، زۆر پوون نه بی، به کورتی، ئه و خشتهیه ئه وه مان پئی ده لی، هه ر کهس کیشی، دابهش دوو جای درێژییه که ی له نیوان (۲۴.۹_۱۸.۵) (هه ژده و نیو بۆ بیست و چوار و نو له ده) دا بی، ئه وه که سیکی ئاساییه و قه له و نییه، هیچ له و

نەخۆشچىيانەش كە لە ئەنجامى قەلەويىيەو دەكەونەو،
هەرەشەى لى ئاگەن، خۆ ئەگەر لەنيوان (۲۵_۲۹.۹)دا
بىت، ئەو بە قەلەو ناژمىرریت، بەلام ئاسايىش نىيە و
كەمىك مەترسىيە نەخۆشى لى دەكریت! ئىتر بەو شىوئە،
تا كۆتايى، كە بە قەلەوى پلە سى دادەنریت و
مەترسىيەكى زۆر زۆرىشى لەسەرە.

كە دەللىن مەترسىيەكانى قەلەوى، وا نەزانىت هەر وا
گالتەن، بەلكو قەلەوى، پىوهندىيەكى راستەوخوى بە زۆر
نەخۆشچىيەو هەيە، تەنانت كارىگەريەكى زۆرىشى لە
مردنى مرقدا هەيە.

دەركەوتوو كەمترین پادەى نەخۆشى، لەو كەسانەدايە
كە (BMI) يەكەيان لەنيوان (۱۸.۵_۲۴)دايە. بەپىي
داتاي ئەو لىكۆللىنەوانەى لە ناوئەندە ئەكادىمىيەكاندا ئەنجام
دراون، وەك ئەوئەى لە (Framingham)ى ئەمەرىكادا
ئەنجام دراو، دەركەوتوو، ئەو كەسانەى تەمەنيان لەنيوان
(۳۰_۴۲) سالدایە، بۆ هەر (۰.۵) كىلوگرام_نيو كىلو
زیادەى لەشيان، مەترسىيە مردن بە پىژەى (۱%) زیاد

دەكات! بۆ ئۇ كەسانەش تەمەنيان لەنيوان (۶۲_۵۰)
سالدايه، بۆ ھەر نيو كیلۆ زيادەي لەشيان، مەترسييه كە بۆ
(۲%) بەرز دەبيتهوه!

ئەنجامي ليكۆلینه وه كە ئەوهيشمان پى دەليت، قەلەوى
دەبيته ھۆي تەمەنكورتى، بە شيۆهيك كە (۷.۱ سال) لە
تەمەني ئەو پياوانەي جگەرە ناكيشن و (۵.۸ سال) لە
تەمەني ئەو ژنانەي جگەرە ناكيشن، كەم دەكاتەوه! ئەم
ژمارەيه لە كەسانی جگەرەكيشدا، بۆ (۱۳.۷ سال) لە
پياواندا و (۱۳.۳ سال) لە ژناندا، بەرز دەبيتهوه.

يەكەم ھۆكاری مردنی كەسانی تووشبووی
نەخۆشسيه كانی دل (Coronary heart disease)
بە قەلەوييه وه پئوهسته، ھەر وەك رپژەي شيرپەنجەيش لە
قەلەويدا بەرزە، بە تايبەت شيرپەنجەي كۆلۆن و كۆم
(Colorectal Cancer) لە پياواندا و، شيرپەنجەي
زراو، مەمك و مندالدان لە ژناندا.

ھەندى جار، قەلەوى ھاوپپيه لەگەل نەخۆشسي شەكرەي
جۆري دووھم (Type II Diabetes Mellitus).

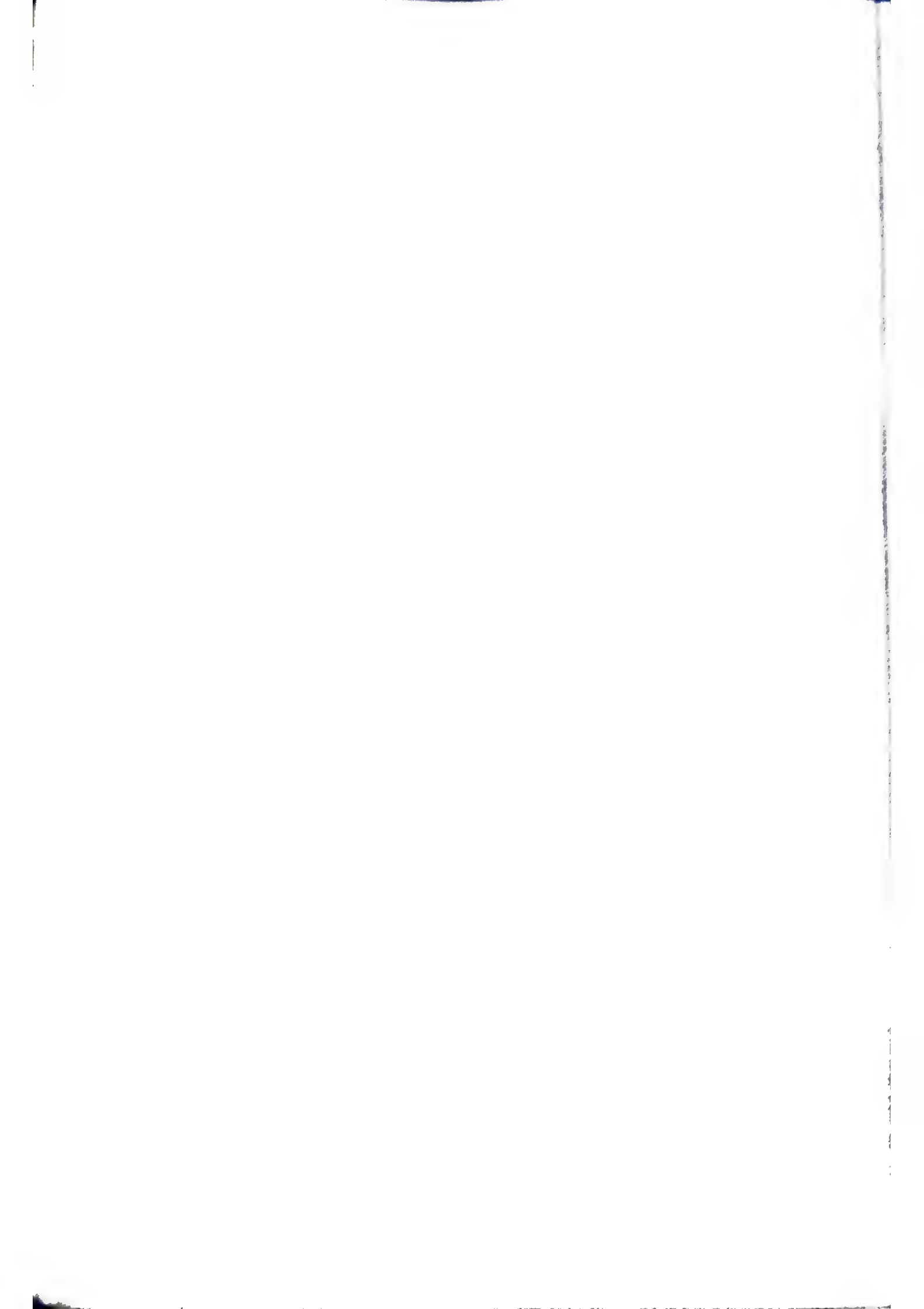
هەر وهک قه‌له‌وی، ده‌بیته هۆی په‌یدابوونی نازاره‌کانی
ته‌نگه‌نه‌فه‌سی (Respiratory distress)، هه‌وکردنی
جومگه‌کان (Arthritis) و، له‌کارکه‌وتنی جگه‌ر (Liver
cirrhosis)!

که‌سانی زۆرخۆر و قه‌له‌و، بۆ هه‌ر کارێک بۆ هه‌لبستن،
تا هه‌لده‌ستن، که‌سی گورجوگۆڵ، ده‌یشچیت و
ده‌یشگه‌رپته‌وه . پێغه‌مبه‌ر (صلی الله علیه وسلم)،
ته‌ندروس‌تترین که‌سی هه‌موو کۆمه‌لگه‌ بوو. له
فه‌رمووده‌یه‌کدا هاتوه، ده‌نگی‌کی گه‌وره له‌ ده‌وربه‌ری
مه‌دینه‌وه هات، هاوه‌لان ده‌لێن ترساین، راپه‌رپین تا برۆین
و بزانی چیه، تاکو ئه‌سپمان هینا و به‌ پێ که‌وتین، سه‌یر
ده‌که‌ین پێغه‌مبه‌ر له‌و شوینه‌وه دیت، فه‌رمووی برۆنه‌وه،
هیچ نییه، مه‌ترسن. ئه‌م فه‌رمووده‌یه، ده‌کریت به‌لگه
له‌سه‌ر زیره‌کیی پێغه‌مبه‌ر علیه‌السلام، که‌ چاونه‌ترس
بووه، بۆ هه‌ر کۆی بچووايه، خۆی ده‌چوو، سه‌ری ده‌کیشا،
له‌وه گرنگتر گورجوگۆلییه‌تی، هه‌ر له‌گه‌ڵ ده‌نگه‌که‌دا، له‌وێ
حازر بوو. که‌سیک که‌ له‌شقورس و ته‌نبه‌ل بێت، ناتوانیت

خیرا بگاته شوینی پووداو. کهسی وا ههیه، پیی دهلیت
 کاکه ههلبسته دراوسیکهت مرد، له ماله دراوسیوه قیژه
 دیت، دهلیت ده بهیله با توزیک بخوم. چۆن خهوت لی
 دهکهویت؟ وهک ئیسعاف دهنگی ئه وخه لکه دیت، تۆ چۆن
 خهوت لی دهکهویت؟! ئه م خووگرته به شتی خراپه وه،
 ئیمه ی کوشتووه! نه خوشکهوتن یه کیکه له زیانه کانی
 زۆرخوری و زۆرخهوتن. مروقیک که خه والوو و زۆرخوره؛
 بهردهوام نه خوشه، هه میشه ناساغه.

سه عیدی شیرازی دهگیرپته وه: یه کیک له پادشایانی
 عه جه م، پزیشکیکی باشی نارد ه خزمه تی (محمد المصطفی
 صلی الله علیه وسلم)، چهند سالیک له ناو عه ره بدا بوو،
 که سیک به تاقیکردنه وه یه ک نه هاته لای و داوای چاره یه کی
 لی نه کرد. هاته خزمه ت پیغه مبه ر، گله یی کرد که ئه م
 به نده یه یان بۆ ده رمانکردنی یارانی تۆ ناردووه، که چی له م
 کاته دریزه دا که سیک پووی تی نه کردووم، هه تا خزمه تی،
 که بۆم دیاری کراوه، به جی بیئم. پیغه مبه ر (صلی الله
 علیه وسلم) فهرمووی، ئه مانه گه لیکن، هه تا ئاره زوویان

به سه را زال نه بیّت - برسیان نه بیّت - ناخۆن و هیشتایش
ناره زوویان ده مینیت - تیر ناخۆن - ده ست هه لده گرن .
پزیشک وتی ئه مه ته هۆی له شساغییان . زه مینی خزمه تی
ماچ کرد و پۆیشت .



زۆرخواردن و زۆرخهوتن، دهبنه هۆي گيلبوون

يه كيكي تر له زيانهكاني زۆرخۆري و زۆرنووستن، ئهوهيه،
مروڤ وپ و كهودهن دهكهن. كه قسه بۆ كهسي زۆرخۆر و
زۆرخه و دهكهيت، ناتبيستيت، گيل دهبيت، نه له خویندنی
قوتابخانه دا زيرهك دهبيت، نه له كاري مال و نه له ئيشی
بازارپيشدا! ئهگەر قسهيهكي ئاساييشی بۆ بكهيت، تى
ناگات، دهبيت دوو سى جار بۆي دووباره بكهيتهوه،
باويشك ده دات، جا مروڤ كه باويشك بدات، گوئي كپ
دهبيت، كه تۆ قسهي بۆ دهكهيت، ئهو گوئي لى نيه.
سه عدى ده ليت:

دانيشمه ندان درهنگ درهنگ دهخۆن و خواپهرستان
نيوه تير و زاميدان مەمره ومه ژي و سه ددى په مهق¹، گه نجان
تا بگريت ته بهق و، پيران مه تا دهكهن عه رهق. به لام

¹ سه ددى په مهق، واته ئه وهندهي بهر به برسيتيه كه ي بگريت.

پەندان ئەوەندە دەخۆن هەتا پێگەی هەناسەیان نەمێنێت و
لەسەر خوانیش مووچە بۆ کەس.

دیلی سک، دوو شەو، بێخەوێ پەنگە

شەوێ مەعیدەقورس، شەوێ دلتەنگە

زۆرخواردن و زۆرخهوتن، دهبنه هۆی دواکهوتن
 یهکیکی تر له و زیانانهی له زۆرخۆری و زۆرخهوییهوه
 سهراچاوه دهگریت، جیمان و دواکهوتنه له کاردا. مرۆف
 پۆژانه کاری ههیه، باشه که کاری ئهمرۆ دهتاته دهستی
 سبهی، هیه سبهینی دهتاته دهستی دووسبهی، یانی به
 تهمای چیه؟ تۆ هاتوویت لیڤه بژییت، هه که سییک هاته
 ئیڤه، ته نانهت ئه گهر دینداریش نه بییت، ده بییت له م دنیا یه دا
 بژییت، ژیانیش یانی جووله و کار، خوشیی ژیان به وه وهیه.
 تۆ چ کات زیاتر رقت له خۆته؟ ئه و کاتهی بییکاریت، که
 نازانیت چی ده کهیت، ته نانهت خۆت لی ده بیته زیاده. له
 چه ندين شویندا باسم کردووه¹، مرۆف کاتییک کاری نه بوو،

¹ له فایلکی بهرنامهی (له گه ل لاواندا)، که به هاوکاریی ئوفیسی کهلاری سهنتهری
 گه شه پییدانی چالاکیی لاوان، له که نالی گهرمیانی ته له فزیۆنی یه کگرتسووه وه
 پیشکesh ده کرا، ههوت ئه لقه مان بۆ گرفتیی بییکاری تایبتهت کرد، خوا یار بییت، له
 داها توودا به نووسینییک بلای ده که مه وه.

بیر دهکاته وه من چیم؟ خوا بۆچی دروستی کردوم؟
 هیواش هیواش بیرى بۆ هه ندیک شت ده پروات که کوفرن،
 گله یی دهکات، ده لیت خۆزگه من هه ر نه بوومايه . ئه مه له
 کاتیکدا هه ست ده کهیت تو زیادهیت، به لام کاتیک ئیش
 ده کهیت، له جوولیه کدایت، خه لک پیوستیان پیته، هه ر
 به بیرتدا نایه ت من بۆ هه م؟ ئه وه نده ت کار هه یه، ئه میان
 ده ده یته ده ستی ئه و، له هو لی ئه وه دا نییت دانیشیت بیر
 له م شتانه بکه یته وه! فلان بۆ وایه؟ زه وی بۆ خپه؟ ئه ی
 ئه گه ر به پیچه وانه وه سووپی بخواردایه، چی ده بوو؟ ئه مانه
 که ی کارى تۆن!

ئه مانه له بیکاریه وه دروست ده بن، کابرا که کارى
 نامینیت، هه ر که زۆری خوارد و تاقه تی کارى نه ما، به
 دوایدا بیکارى دیت، بیکارییش دایکی هه موو ده ردیکه،
 لیڤه دایه هه ست دهکات پووچ و بۆشه، تو نه هاتوویت
 خزمه تی ئه م له شه بکه ییت و به س به خۆراک بیئاخنییت،
 زۆرخوړییش خزمه ت نییه، وتمان چهنده زیانده ره، تو بۆ
 شتیک ده پۆیت، به پیچه وانه که یه وه هه نگاو ده نییت، وه کو

ده لَيت (يُداويني بالذي هو داء: به شتيك كه خوي دهرده،
 دهرمانم دهكات)، تو دتهوييت خزمه تي له شت بكهيت،
 دهچيت زور ده يخه ويينيت، يان زوري خواردن تي دهكهيت،
 نه وه دهرده! خزمه تكردي له شت، به زورخوري و زورخه وي
 نابيت، خو نه گهر به وهش خزمه تي بكهيت، نابيت تو ههر له
 هو لي له شتدا بيت، خو تو تيمساح نييت، وتمان نه گهر به
 زورخوري بيت، نه وه گاميش، فيل و تيمساح له نيمه
 پياوترن، چونكه فيل پوژي يهك به رميل ئاو ده خواته وه!
 كه چي تو خو يشت بكوريت، دوو سه تل ئاو ناخويته وه، نه و
 له يهك پوژدا ده شتيك گيا ده خوات، خو نيمه كه سمان
 ناتوانين وا بين! بويه شاعيريك ده لَيت:

يا خادم الجسم كم تسعى لخدمته

أترجو الربح مما فيه خسران

أقبل على النفس واستكمل فضائلها

فإنك بالنفس لا بالجسم إنسان

واته: نه ي خزمه تكار و تو كه ري له ش، تا كه ي بو له شت
 هه ول دده ديت، ده به سه، به ته مايت قازانج له شتيكدا

بکەیت کە خۆی ھەر زیانە، پوو بکەرە دەروونی خۆت و
لایەنە جوانەکانی تەواو و کامل بکە، ئاخرتۆ بە دەروون
مرووفیت نەک بە جەستە

وتمان ئەگەر بە زۆرخۆری بیّت، گیانداران لە مرووف
باشترن، فیلیک بەو گەورەییە خۆیەو، کابرایەکی
بەنگلادشی دەچیتە سەری و داری پێ پادەکیشت، خۆ
ئەگەر بە لەش بیّت، ئەم فیلە یەک لووت لەو کابرایە بدات،
ملی دەشکینیت، ئەمە بە عەقل و بە پووح کار دەکات، ھەر
لەبەر ئەو عەقل و پووحیە -کە خوا پیتی بەخشیون-
ھەموو شتیک بۆ خزمەتی تۆیە!

تۆ سەرنجی فەرموودەکەی پیغەمبەر علیە السلام بدە،
"بەسە بۆ مرووف چەند تیکە یەک بخوات، بەس بۆ ئەوێ
پشتی راست ببیتەو -لەسەر پێ پابووستیت"، ئیتر تەواو،
پیغەمبەر خۆی وا بوو، بەو حالەو لە جەنگیشدا بەشداری
دەکرد، سەرکەوتوویش دەبوو! تۆ بیر لەو بکەرەو لە
جەنگی خەندەقدا، ھەرچی ھۆز و تیرە ی عەرەب ھەبوون،
ھێرشیان ھینایە سەر مەدینە، سوپایەکی چەند ھەزار

نه فەری، که به نه حزاب ناسرابوون. پیغه مبه‌ر علیه السلام
 چەند پوژ کاری به هاوه‌لان کرد، باکووری شاری مه‌دینه‌یان
 چال کرد، چاله‌که‌یان نزیکه‌ی سی مه‌تر قوول، پینج شه‌ش
 مه‌تر پان و چەندین کیلۆمتر دریژ بوو. ئیمه‌ قه‌بری‌ک به
 چەند گه‌نجی‌که‌وه‌ هه‌لده‌که‌نین، ته‌واو ماندوو ده‌بین و
 ناتوانین، که نزیکه‌ی یه‌ک تا دوو مه‌تر دریژ و قووله‌!
 هاوه‌لان نزیکه‌ی یه‌ک مانگ، خه‌ریکی هه‌لکه‌ندنی چال
 بوون، بیر بکه‌نه‌وه‌ خه‌نده‌قی‌ک، ده‌ کیلۆمه‌تری‌ک دریژ و
 پینج شه‌ش مه‌تری‌ک پان و سی مه‌تری‌ک قوول، نزیکه‌ی
 هه‌زار تا هه‌زار و پینجسه‌د که‌سی‌کی برسی، له‌ چەند
 پوژیکدا هه‌لیبکه‌نن، ده‌زانن زۆربه‌ی هاوه‌لان له‌ برسا یه‌ک
 دوو به‌ردیان به‌ سکیانه‌وه‌ به‌ستبوو؟

ئەگەر تۆ ده‌لیت ئەگەر نان که‌م بخۆم، ته‌نبه‌ل ده‌بم،
 ئەوه‌ زانایانی جاران ده‌یانوت که‌ گه‌ده‌ پر بوو؛ هه‌لم و
 ته‌میکی لی به‌رز ده‌بیته‌وه‌ و ده‌ماغ لیخن ده‌کات، ئیتر
 می‌شک هیچ وه‌رناگری‌ت. له‌ زانستی پزشکی نویشدا، ئەوه‌
 بپاوه‌یه‌ که‌ خوین، به‌ پیژده‌یه‌کی دیاریکراو، بو‌ هه‌موو

کۆئەندامەکان دەپوات، لە حالیکدا ئەگەر کۆئەندامێک
 پێژەیهکی زیاتر خوینی پێویست بێت و بیبات، ئەو لەسەر
 حسابی کۆئەندامەکانی تر دەبیات، بۆیە دەلێن، ئەگەر
 گەدە پر بوو لە خۆراک، پێویستی بە خوینیکی زیاترە بۆ
 ئەوێ هەلبەستێت بە هەرسکردنی، لەو کاتەشدا، لەسەر
 حسابی میشتک، خوین دەبات، واتە خوینیکی کەمتر لە
 ئەندازەی پێویست، بۆ میشتک دەپوات، خوینیش مایەی
 چالاکێ و جوولەیه، کە خوین کەم بۆ میشتک پوشت،
 میشتک خاو و تەنبەل دەبێت.

زۆرخەوتنیش بە هەمان شیوە، کەسێک زۆر بخەوێت و
 دواوی هەلبەستێت، دەبینیت شکلی خەلکی تری لا پوون
 نییە، عەدەسەیی چاوی تێک دەچێت، تەرکیزی نامینێت،
 زۆریک لە ئەهلی تەسەووفی جاران، کە ئیلهامیان بۆ
 دەهات و کەشف و موشاهەدەیان هەبوو، لە کەمخۆری و
 کەمخەوییەوه بوو، کەمیان دەخوارد. لایەنی پووحیی مەرۆف،
 بە کەمخۆری بەهێز دەبێت، مەرۆف گەر کەم بخوات و کەم
 بنوێت، عەقڵی دەکریتەوه، هەندیک شتی بۆ دەردەکەوێت

که چاوی تیر نایانبینیت. جاری وا هه یه برسیتی، هه ندیک
شتت بۆ ده کاته وه، که به سکی تیر نایانبینیت.

سه عدی ده لیت: یه کییک ته و به ی زوری ده کرد و
ده یشکاند. ده رباره ی هوکاره که ی له یه کی له شیخه کانی
پرسی، وتی: لام وایه تۆ خووی زورخوریته هه یه، نه وه ی
نه فسی پی پیوه ند کراوه، له موو باریکتره، تۆ که نه فسی
په روه رده و قه له و ده که یست، نه گهر زنجیریش بیست،
ده پیچریت!

نه وه ش بزانه، من نالیم خۆت له برساندا بکوژه، به لام
واش مه که له سکپیدا بمریت، به لکو با سروشتی
دایمخوری و که مخوریته هه بیست، وه که پیشینان وتوویانه
که مخور و دایمخور به، نه که له سه ر سفره دانیشیت و ته قه
له قاپ و قاچاخ هه لبستییت، هه رچی دانرا بیست، ته واوی
بکه یست.

له گولستاندا هاتوه: یه کییک له حه کیمان، ئاموژگاری
کورپکی کرد بۆ که مخواردن، چونکه تیری، پیاو نه خوش
ده خات، وتی نه ی بابه! برسیتی خه لک ده کوژیست!

نەتبىستووە خوشوتاران وتوويانە لە تىرىدا مردن، چاكتەرە
لە برسىتيكىشان؟ وتى ئەندازە بپارىزه ﴿كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا
تُسْرِفُوا: بخۆن و بخۆنەو و زىدەپۆيى مەكەن﴾.

نە هيئەدە بخۆ، لە دەمت سەر كا

نە ئەوئەندە بى، گيانت بە دەر كا

كەسى زۆرخۆر، لاى خوا بىزراو، خوا حەزى لى ناكات،
بە بەلگەي ئەوەي خواي گەرە دەفەرموئەت: ﴿كُلُوا
وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ: بخۆن و بخۆنەو،
بەلام زىدەپۆيى مەكەن، خوا كەسانى زىدەپۆيى خوش
ناوئەت﴾ (الأعراف، ۳۱). ئەگەر واش بوو، مەسەلەكە هەر وا
سادە و ئاسايى نىيە، بەلكو مەترسیداره و برپوادار دەبئەت
وريا بئەت، چونكە لە كۆي ئايەتەكەو، وا دەرەكەوئەت خوا
كەسى زۆرخۆرى خوش ناوئەت.

زۆرخواردن دەبیته ھۆی برسیتی کیسانی تر

وتەیک لە پێشەوا عەلییەو دەگیرنەو، دەلیت: (ما وجدتُ

إسرافاً إلا بجانبه حقُّ مضاع: هیچ زیدەپۆییەکم نەبینیو، لە

پەنایدا مافیکی خوراو نەبوویت). بەپێی ئایەتی قورئانی

پیرۆزیش، زۆرخۆری، ئیسراف و زیدەپۆییە، بەم پێیە،

دەردەکەوێت لە ھەر کۆی زۆرخۆری ھەبێت، برسیتییش

ھەبە، چونکە رزق بەپێی مۆقەکان دادەبەزێت، کە یەکیک

زۆری لێ برد، بە دڵنیاپیەو یەکیکی تر کەمی بەر

دەکەوێت، لە ھەردوو لایشەو نەخۆشی دەکەوێتەو،

کەسیک لەبەر زۆرخۆری نەخۆش دەکەوێت و کەسیکی تر

لەبەر کەمخۆری! یەکیکیان تووشی قەلەوی و ئەوی

تریشیان، تووشی بەدخۆراکی دەبێت. ئەدیبی گەرەبی

عەرەب، مستەفا لوتفی مەنفەلووتی دەلیت:

جاریک دەعوەتی دواي شامی یەکیک لە دۆستە

دەولەمەندەکانم بووم، دواي نانخواردن چوومە سەردانی، لە

پيگه چاوم به پياويكي لاوازي داماو كهوت، دهستي به
 ناوسكييه وه گرتبوو و دهينالاند، كه له هوكاره كهيم پرسى،
 وتى چەند ژەمە، نانم نه خواردوو، له برساندا وهخته بمرم.
 دلم زور به حالى سووتا و هيچيكم پى نه كرا بوى. كه
 گەيشتمە مالى برادەرە كه م و له دەرگام دا، كورە كهى هاته
 دەرئى، وتم باوكت له ماله؟ وتى به لى، به لام ناساغه.
 چوومه ژوورە وه، تەماشە دەكەم دەستي به سكييه وه
 گرتوو و دهنالينيت، له هوكاره كهيم پرسى، وتى ئيواره
 نه مزانى، زورم خوارد، ئيسته ئيمته لام كردوو و مەعيدەم
 ديشيت!! له دلى خومدا وتم (سبحان الله)، ئەگەر ئەم
 زيادهى خواردنه كهى خوى به و كابرە هه ژاره بدايه، نه ئەو
 سكى دەئيشا و نه ئەم!

له سه رچاوه پزيشكييه كانيشدا هاتوو، دابه شبوونى
 ناهاوسه نگانەى خواردن و وزەى لي به ره مهاتووى، ده بيتە
 هوى قە لە و بوونى هەندىك كەس و لاواز بوونى هەندىكى تر،
 بۆ نموونه، دەرکه وتوو له ولاتى هيندستان، (۵%)
 دانىشتوان، (۴۰%) ى وزەى به ره مهاتوو له خواردنيان پى

دەگات، ئەمەش بوو تە ھۆی ئەو ھۆی قەلەوی لە شارەکاندا
تەریب بێت لە گەل بە دخۆراکی لە ناوچە گوندنشینەکاندا.

بەپێی ئامارەکانی پێکخراوی تەندروستی جیھانی
(WHO) بە ھۆی برسێتی ھەو، بە دخۆراکی بوو تە
نەخۆشییەکی جیگیر لە ھەندیک ناوچە جیھاندا و لە
پۆتیکدا سی ھەزار منداڵی خوار پێنج ساڵی، لە برساندا
دەمرن! ھەر بەپێی ئامارەکانی ئەو پێکخراوە جیھانییە،
(%۲۰)ی دانیشتووانی کیشوهری ئەفریقا، (BMI)یە کەیان
لە (۱۸.۵) کە مترە و (%۵۰)ی دانیشتووانیشی، بە دەستی
بە دخۆراکی ھەو دەنالیین! لە کاتی کدا زۆر لە دانیشتووانی
ئەمەریکا، بە دەستی قەلەوی ھەو گیریان خواردووە!

زۆرخواردن و زۆرخهوتن، هیزى بهرگى ناهیلن

زۆرخۆرى و زۆرخهوى، زیانیکی تریان ههیه، مڕۆڤ له ناپههتیدا ههستی پى دهکات، ئهویش ئهوهیه توانای بهرگهگرتنى سهختی و ناخۆشی ناهیلن، مڕۆڤیک فیى زۆرخواردن و زۆرنووستن بپیت، کاتییک تووشی ناپههتیهک دیت، سهرى دونیای لى دیته یهک و بهرگه هیه ناگریت، پیغه مبهرى خوا دهفهرمویت: (تَمَعْدُوا وَاخْشَوْا وَاَمْشُوا حَفَاةً: خۆتان قایم کهن و له سه زبرى و پیکردن به پى پته، خۆتان راپینن)، ئه م فهرموودهیه، له ناو خه لکیدا، به ده برپینیکی تر باوه: (إِخْشَوْا فَإِنَّ النُّعْمَ لَا تَدُومُ: خۆتان له سه زبرى راپینن، چونکه ناز و نیعمهت بهردهوام نابیت)، هه رچه ند ئه م فهرموودهیه به ده م

¹ رواه الطبراني في الكبير والأوسط، وضعفه العراقي في تخريج أحاديث الإحياء.

پیڤه مبه ره وه راست نه بووه ته وه، به لام زۆربه ی زانایان، له
 عومه ری کوپی خه تتابه وه، به سه حیج په سه ندیان کردووه .
 سه عدی ده لیت: دوو ده رویشی خوراسانی پیکه وه
 سه فهران کرد، یه کیکیان لاواز بوو، به دوو پوژ جاری
 خواردنی ده خوارد، نه وی تر به هیژ بوو، پوژی سی جاری
 ده خوارد. وا پیک کهوت له ده رگای شاریک بوختانی
 جاسووسیان پی کردن، هه ردوکیان له خانوویه کدا به ند
 کردن و قاپییان به قور له سه ر به ستن. له دوا ی دوو حه فته
 ده رکهوت که بیتاوانن، قاپییان لی کردنه وه، به هیژه که
 مردبوو، لاوازه که گیانی به سه لامه تی پژگار کردبوو. خه لکی
 کهوتنه سه رسامی، حه کیمیک وتی: پیچه وانه ی نه م حاله
 بووایه، سه رسورمانی ده ویست، نه وه یان زورخوړ بوو،
 توانای بینه وایی نه بوو، فهوتا و مرد، نه مه یان که مخوړ بوو،
 له سه ر شیوه ی خو ی ته حه مولی کرد، بیگومان به سه لامه تی
 پژگار بوو.

چو کم خوردن طبیعت شد کسی را

چو سختی پیشش آید سهل گیرد

و گر تن پرور است اندر فراخی

چو تنگی بیند، از سختی بمیرد

واته:

که سی که خواردنی کرده سروشتی

که سختی هاته بهر، ئاسانی دهگری

له کاتی شینهیی تهپهروهی کا

که تنگی دی، نه وهند لای سهخته، دهمری

شیخ یوسف قه ره زوی له ژیاننامه کهیدا، ابن القرکة

والکتاب، ده لیت: کاتیک له لایه ن حکومه تی میسرییه وه

زیندانی کرابووین، برایه کمان له گه لدا بوو، له ناو ناز و

نیعمه تدا گه وره بووبوو، له ژیانی ئاسایی پۆژانه ییدا،

خواردنی ناخۆشی نه خواردبوو و ناپهحه تی له ژیاندا

ئه زموون نه کردبوو، به کورتی سارد و گهرمی پۆژگاری

نه چه شتبوو، بۆیه بهرگهی ناپهحه تی زیندانی نه گرت و

وه زعی زۆر خراپ بوو، هه ر له پۆژانی سه ره تاوه نه خۆش

که وت، به لام ئیمه ی گوندنشین، له بهر ئه وه ی پۆژانی

ئاساییشمان هه ر پر له ناسۆری بوو، دۆخه که مان به و

شيويه به لاه قورس نه بوو، ده چووين يارمه تیی
نهویشمان ددها و له سهر خوراکری هانمان ددها، له و کاته وه
باشتر تی گه یستم که باش وایه مروڤ خوی بو بارودوخی
وا ناماده بکات و خوی له سهر نارپه حه تی رابیښت.

هه له تیگه یشتنیک له خواردنی پیغه مبهه علیه السلام
خه لکی بو هه ر ئاره زوویه کیان، مه یلیان لی بیّت، به دواى
پاساوى شه رعیدا ده گه پین، بو زورخواردنیش شتیکی باو و
نابه جی هه یه، ده لّین خواردنه که سوننه ت که، گوايه
پیغه مبهه (صلی الله علیه وسلم) سوننه تی وا بووه هیچ له
پیشده ستیدا نه مینیتته وه، به لام راستیه که ی ئه وه یه له یه ک
فه رمووده دا نه هاتووه پیغه مبهه خواردنی به رده ستی ته واو
کرد بیّت، یه ک جاریش خواردنی به رده ستی ته واو نه بووه،
شتیکی که می ده خوارد و جیی ده هیّل و ده ستی
هه لده گرت، به به لگه ی ئه وه ی پیغه مبهه علیه السلام کاتیک
چووه مه دینه، له مالى ئه بووئه یووبی ئه نساریدا مایه وه،
ئه بووئه یووب ده لیّت هه موو پوژیک خواردنمان بو ی ده برده
سه ره وه، که سمان نانمان نه ده خوارد، تا کو ژیرده سته که ی
پیغه مبهه ده گه رایه وه، هه موومان قاله مان بوو له سه ری، هه ر

یه که مان ده مانوت من ده یخوم! ئەم حەدیسە بە لگە یە
لە سەر ئەو هی، خواردن لە پاشدەستی ماوە تەو، ئاخر خۆ
قاپەکانیان نە دەلیسایەو.

ئیمە لەم شتانه سەرە و خوار تی گە یشتووین، هەندیک
شتی هە لێ لە ناوماندا بۆلۆه یان کردوو، فریان بە سەر
ئیسلا مەو، نییە. کابرایە ک دەلیت لە سەر نان قسە مە کەن،
نابیت لە سەر نان قسە بکەیت. کە چی پیغە مەبەر (صلی الله
علیه وسلم) لە سەر نان خواردن، هاوێ لانی دە هی نایە
قسە کردن، چونکە ئە گەر تۆ قسەت کرد؛ بە هەردوو
دەستت بە سەر نانه کە دا ناکە ویت و یە کسەر سکت پێر
ناکەیت، دەرفەتت دە بیت جار جار هە ناسە یە ک بدەیت،
پیغە مە ریش فەرموو یە تی با سییە کی گە دەت بۆ هە ناسە
بیت.

با آن که در وجود طعام است حظّ نفس

رنج آورد طعام که بیش از قدر بود

گر گُلشکر خوری به تکلف زیان کند

ور نان خشک دیر خوری گُلشکر بود

واته:

خۆراک ئەگەرچی بەشە بۆ نەفس، بەلام زۆری
دەبیته رەنج و سەغله‌تی، زیاتر ببێ له قەدر
چ خۆشە گۆلبەشەکر، زۆری کەی، زیان دینێ
که نانی وشک درهنگی بخۆیت، دەبیته گۆلبەشەکر

تہ نیا حاجی

Tanya Haji | تہ نیا حاجی

public channel



Description

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

♥ چہ نالیک تاییہ تہ کتیب و بابہ تی جیاواز ♥

نہم کتیبہ لہ لایہن { نازیزیکی چہ نال }
کراوہ بہ دیاری بو خوینہ ران

چہ نال

<https://t.me/tanyahaji7>

t.me/tanyahaji7

Invite Link



سوننه تی پیغه مبه ر علیه السلام له ئاوخواردنه وه دا
 شتیکی تر که پیغه مبه ر علیه السلام ده یکرد، ئه وه بوو به
 سی جار ئاوی ده خوارده وه: (عن أم سلمة قالت: کان رسول
 الله صلی الله علیه وسلم یبدأ بالشراب إذا کان صائماً، وکان لا
 یعب یشرب مرتین أو ثلاثاً)^۱، ئیمه یشی ئاگادار کردووه ته وه
 به سی جار ئاو بخۆینه وه، فه رموویه تی، وه ک حوشر ئاو
 مه خۆنه وه. پیاوی وا هه یه کاتیک ئاو ده خواته وه، لیی
 ده ترسیت! به یه ک جار، یه ک جام ئاو ده خواته وه و ده می
 لی هه لئاگریت، یان یاریزانی وا هه یه که هیلاک ده بییت،
 ئه وه نده ئاو ده خواته وه، ناتوانیت بو گیمی دووهم یاری
 بکات! پیغه مبه ر ده فه رمویت: (کاتیک ئاوتان خوارده وه، به
 سی جار بیخۆنه وه و له نیوان قومه کانیدا، هه ناسه یه ک
 بده ن)، خۆیشی هه ر وا ئاوی ده خوارده وه.

^۱ رواه الطبرانی فی الکبیر.

فەرمووده ههیه له ئه‌بووه‌وره‌یره‌وه گێپراوه‌ته‌وه که (آن
 رسول الله صلى الله عليه وسلم کان یشرب فی ثلاثة أنفاس، إذا
 أدنى الإناء إلى فيه سمى الله، فإذا أخره حمد الله، يفعل ذلك
 ثلاث مرات: پیغه‌مبه‌ر به سێ هه‌ناسه ئاوی ده‌خوارد‌وه،
 کاتی‌ک په‌رداخه‌که‌ی له ده‌می نزیک ده‌کرده‌وه، (بسم
 الله) ی ده‌کرد و کاتی‌ک دووری ده‌خسته‌وه، سوپاسی خوای
 ده‌کرد). که‌چی زۆری‌ک له‌وانه‌ی موس‌لما‌نی‌کی پا‌به‌ندن و
 سوننه‌ت جی‌به‌جی ده‌که‌ن، به سێ جار ئاو ده‌خۆنه‌وه،
 به‌لام هه‌ناسه‌یه‌ک له به‌ینی قومه‌کاندا ناده‌ن.

ئه‌م هه‌ناسه‌دانه بو‌ ئه‌وه‌یه زۆرخۆری نه‌که‌یت. تو‌ تا‌قیی
 بکه‌ره‌وه، کاتی‌ک ئاو ده‌خۆیت‌وه، هه‌ناسه‌یه‌ک بده، ئاوت
 زۆر پێ ناخو‌ریته‌وه، بو‌چی کاتی‌ک پۆژوو ده‌شکینیت، هه‌ز
 ده‌که‌یت ده‌م له ئاوه‌که هه‌لنه‌گریت؟ چونکه ده‌زانیت ئه‌گه‌ر
 ده‌م هه‌ل‌گریت، ئاو که‌م ده‌خۆیت‌وه. نازانم بو‌ له‌وه
 ده‌ترسین ئاومان که‌م پێ بخو‌ریته‌وه؟! ئاخ‌ر ئه‌مه‌ که‌ی
 کیشه‌یه؟ با که‌م ئاو بخۆیت‌وه، ئه‌مه‌ سوودی زیاتره‌. که
 سک پر له‌ خو‌راک بوو، مرو‌ف خو‌زگه به‌وه ده‌خو‌ازی‌ت

هیچی نه خواردایه، سه عیدی شیرازی ده لیت: به
نه خوشیکیان وت دلت چی داوا ده کات؟ وتی نه وهی داوای
هیچ نه کات!

ورگ که پر بوو، سک ده بی نه خوش

سوودیکی نابی گشت نه سبابی خوش

یا که سی وا هه یه، ده لیت وهخته دلم ده ته قیت، دوو
سی پوژه خهوم نه ماوه، وا ده زانییت هه ده بییت بخه ویت،
ده لیت نازانم بو شهو درهنگ ده خهوم و به یانی زوو، به
خه بهر دیم؟! سه ری دنیا ی لی دیته یهک، باشه نه مه که ی
کیشه یه؟! ریژی که خوا داویه تی، وا ده زانییت شهو کاتر می
هه شت، تهخت دای له زهوی و سه عات هه شتی به یانی
هه لستا و نویژی به یانی شی بووه قوربانی خه وه که ی، نه وه
پیاویکی له شساغ، ته واو و عیار بیست و چواره!

خوای گه وره باسی سیفه تی برواداران ده کات، نه وانه ی
که ده چنه به هه شته وه، ده فه رمویت: ﴿كَانُوا قَلِيلًا مِّنَ اللَّيْلِ
مَا يَجْعُونَ، وَبِالْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ﴾ نه وانه کو مه لیک بوون
شه وانه که م ده خه وتن و له به ره به یاناندا، پیش سپیده،

خه ریکى نزا و داواى لیخو شېوون بوون ﴿الذاریات، ۱۷-
 ۱۸﴾. که شه و که م ده خه وتن، پوژ هر نه ده خه وتن، مه گهر
 نیوسه عاتیک پیش نیوه پو، چونکه خواى گه وره
 ده فهرمویت: ﴿وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا، وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا:
 شه و مان کردووه ته جلو به رگ بو ئه وهى تییدا بخه ون و
 پوژیشمان بو ژبان، ئیشکردن و به ده ستخستنی بژیوى
 داناوه ﴿النبا، ۱۰-۱۱﴾. ئیماندارانى به هه شتى، له شه ویشدا
 که م ده خه وتن، پیش بانگی به یانییش ئیستیغفاریان ده کرد،
 پیغه مبه ر و هاوه لان ده یانزانى که ی ده خه ون.

زانای پایه به رز، دکتور یوسف قه ره زاوى ده لیّت: بیرم
 دیّت له گرتوو خانە ی (طور) دا له گه ل کۆمه لیکی زور له
 نه ندامانى (ئىخوان موسلیمین) دا زیندانى کرابووین، له
 هه موو نیوه شه ویکدا یه کیک له برایان، که ده نگى زور خوش
 بوو، ئه م دوو دیره شیعره ی منى، به ئاوازیکی دلگه ره وه
 ده وته وه و هه مووانى بو شه وتویژ هه لده ستاند:

يا نائماً مستغرقاً في المنام قُمْ فَانْكَرِ الْحَيَّ الَّذِي لَا يَنَامُ
 مولاك يدعوكَ إلى ذكره وأنت مشغولٌ بطيبِ المنام

واته: (ئەي خەوتووی لەناو نوینی خەودا پۆچوو!
هەلبەستە و یادی ئەو زاتە زیندووێی کە هەرگیز نانویت،
بکە، خاوەنەکەت بۆ یادی خۆی بانگت دەکات، کەچی تۆ
سەرقالی خەوخۆشییت؟)

سەعدیی شیرازی لە گوڵستاندا شتیکی خوش
دەگیڕپێتەو، کە خۆی لە سەفەرێکیدا بە چاوی خۆی
بینیویە، دەلیت: دێتە یادم شەویەک لە کاروانیەکدا هەموو
شەو پۆشتبووم، لە گوێی بێشەیهک نووستبووم، عاشقیک
لەو سەفەرەدا هاوڕێی ئێمە بوو، لە بەرەبەیاندا زریکەیهکی
کرد و ڕێگەی بیابانی گرت و یەک هەناسە ئارامی نەگرت.
کە پۆژ بوو، پێم وت: ئەو چ حالێ بوو؟ وتی:
بولبولانم دی هاتبوونە نالە بەسەر درەختانەو و کەوێکان
بە کۆسارەو و بۆقەکان لە ئاودا و جانەوهران لە بێشەدا،
کەوتمە بیرکردنەو کە مرووەت و پیاوێتی نییه هەموو لە
تەسبیحاتدا بن و من بە گێژی و دەبەنگی خەوتبم!

دوێ بەیانی مەلێ بوو دەینالاند

بردی توانام و عەقل و تاقەت و هۆش

گه ییه گوئی دۆستی راسته قینه ی من

دهنگ و ئاوازی من به جۆش و خرۆش

وتی: من باوه پم نه بوو که وهها

دهنگی باله نده تو بکا مه دهۆش

وتم: که ی مهرجی ئاده میزاده

مهل ته سبیح بخوینی و، من خامۆش!

کیشهی گه وره ی ئیمه ئه وه یه، نازانین که ی ده خه وین،

من ئه گه ر تا کو سه عات دوانزه ی شه و نه خه وم، له دوا ی

دوانزه وه بخه وم، هه رگیز تی رخه و نابم. تو تا قی بکه ره وه،

سه عات تو یان ده ی شه و بخه وه و فی ر به بو نویژی به یانی

هه لبسته و دوو سی به یانی مه خه وه ره وه، بزانه هه ست

ده که یت له پۆژدا پیویستت به خه وه؟ هه ر پیویستت پیی

نابیت. کاتی ته واوی خه و، دوا ی نویژی عیشایه تا کو دوا ی

نیوه ی شه و، دوا ی نیوه ی شه و هه موو ها وه لان بو شه ونویژ

هه لده ستان، وا دابنی سه عات هه شت ده خه وتن بو یه کی

نیوه شه و، ده کاته پینج سه عات، ئه م ئه ندازه خه وه له ته ک

یه ک سه عات خه وی پۆژدا به سه، سه رووزیاده!

ئىمە ھەندىك شىتمان لە پۆژئاواو ھەتو، زۆرىەى
 بەرچاوتەنگ و تارىكکردنە . كابرە لە پۆژئاوا كىتەپك
 دەنووسىت، دەلىت مەرقى باغ، پىوستى بەو ھەشە و
 پۆژىك ھەشت سەعات بخەوت، ئەگەر وا نەكات،
 زەرەرىەتى . دەگمەن لە پىاوە ھەلکەوتووەكانى پۆژئاوا
 خۆيان لە شەش سەعات زياتر دەخەون، تەنبەلەكان نا،
 ھىى وایان ھەى سىسەد كىلۆىە! پىاوى وا ھەى لە
 ئەمەرىكا بە رافىعە بەرزى دەكەنەو! ھەمىشە لەسەر جىگە
 كەوتووە، باسى ئەوانە ناكەين، ئەو تەنبەلە بوونەتە بار
 بەسەر كۆمەلگەى پۆژئاواىيەو .

تۆ ھەر سەىرى كاربەدەستانى لاى خۆمان بكە،
 ھەمويان دەلىت كاریان بەس خواردنە، پان بوونەتەو،
 كەچى سەىرى سەرۆكە پۆژئاواىيەكان بكە، ھەمويان قىت
 و بارىكن! كاربەدەستانى خۆمان، بە ئىنجى سکیان دەزانیت
 کامیان لە کامیان پلەیان بەرزترە، ھەر كەسىك قايشى
 پانتۆلەكەى درىژتر بوو كونىكى زياترى چۆل بوو، ئەو
 پلەى حیزبى و حكومىى بەرزترە! لە ھەرموودەىكى زۆر

لاوازدا ماتووه (أكثر أهل النار السماء: زۆرينه ی ئەهلی
 دۆزهخ قەلەوه کانن)! بۆ ئەوەیش بزانی قەلەوین یان نە و
 ترسی نەخۆشیما لى دەکریت یا نە، پێوەر یان
 ئەندازەیهکی زانستی هەیه، بەپێی قسەى پزیشکانی
 پسپۆر، ئەگەر کەمەری پیاو لە (۱۰۲سم) و کەمەری ژن لە
 (۸۸سم) زیاتر بوو، ئەو بەلگەیه لەسەر زیادبوونی کێشی
 و بەم زیادبوونەیش، مەترسیی گرتەکانی پێوەست بە
 قەلەوی، وەک نەخۆشییەکانی دل و گورچیلە، لەسەری زیاد
 دەکات!

کەمیی جوولە، دەبێتە هۆی قەلەوی. لە تووژینهوه
 پزیشکییەکاندا دەرکەوتوووە رادەى قەلەوی، هاورپیه لەتەک
 ژمارەى ئەو کاترژمیرانەى لە تەماشاکردنى تەلەفزیۆندا
 بەسەر دەبریت و، پێچەوانەیشە لەگەڵ ئاستى چالاکیى
 جەستەیدا. بۆیه جێى داخە دەبینیت پیاوی وا هەیه، وا
 دەزانیت سەیارەى هەبوو، نابیت بە پێى لە مال دەربجیت،
 دەچیت بۆ مالى دراوسێکەیان، دوو سێ کۆلان لیانەوه
 دووره، سەیارە لە مال دەردەکات و بە سەیارە دەپوات.

ھەر چۆن بوو، دەبیّت لە یەکیک لەم دوو سیفەتە
 ناپەسەندە، خۆمان بپاریزین، یان ئەگەر زۆرمان خوارد،
 کەم بخەوین و جوولەمان زیاد بکەین، یان ئەگەر زۆر
 خەوتین، با کەم بخوین، ئەمەى دوو میان باشتەر، سەعدى
 دەلیت: دەگیرنەوێ خواپەرستیک بە شەو دە مەنى دەخوارد
 و خەتمیكى دەکرد، خواوەندلیک بیستی و وتی: ئەگەر
 لەتیک نانی بخواردایە و بنووستایە، لەوێ گەرەتر دەبوو:

تۆ دەروونت بەتالی خواردن کە

نووری عیرفان دەبینی ئەوساکە

بۆیە خالی لە حیکمەتی، چونکە

تاكو لووت پری لە خۆراکە!

لە فەرموودەیه کدا دەربارەى باشتترین دەرمان هاتووێ کە:
 (خیر الدواء: السعوط واللدود والحجامة والمشي). (المشي)
 یانی: خواردنی پەوانکەر، یان ھەر شتیکی بپیته مایەى
 ئەوێ ھەرست خیرا و ئاسان بیّت و پیگری لە قەبزبوون
 بکات. مرقی خۆمان خواردنی تیکەل و قورس و وشک
 دەخوات، ھەر دادەنیشیّت و جوولەى نییە، پێ ناکات،

مه‌گەر بۆ حەمام و سەرئاو بچیت، ئیتەر بۆ ھەر کوئی بپوات،
 بە سەیارە دەچیت، وا دەزانیت عەیبە ئەگەر بە پێ بپوات،
 کەم پێ دەکات و زۆر دەخوات، تاکو وای لێ دیت، ئەوەندە
 دەخوات، ھەمووی دەکاتە بەز و چەوری و دنیا یەک
 نەخۆشی سەری تێ دەکەن!

کە تۆ زۆرت خوارد و زۆر خەوتیت، ھیچت پێ لەبەر
 ناکریت، نە قورئان، نە حەدیس و نە قسە ی چاک. خۆ ھیچ
 نەبیت، خویندنی قوتابخانە پیویستە، ئەگەر زۆرت خوارد و
 زۆر نووستیت، تەنبەل دەبیت و خویندنی قوتابخانە یشت
 پێ ناکریت، لە ھەموو ئیش و کاریکتدا تەوہ زەل دەبیت،
 لە ناو خۆماندا دەلێن پووحسووک! بە کەسیک دەوتریت
 پووحسووک کە ھەرچی پێ بلێیت، یەکسەر ئەنجامی بدات،
 ئەو تۆ پیچەوانە ی ئەوہیت، کەواتە پووحقورسیت، خوای
 گەورە دەفەر مویت: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا مَا لَكُمْ إِذَا قِيلَ لَكُمْ
 انْفِرُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ اثَّاقَلْتُمْ إِلَى الْأَرْضِ: ئەو ئیمانداران، ئەو
 چییە کە پێتان دەوتریت ھەلبستن و برۆنە مەیدانی

جيهاد و کاریک بۆ خوا ئه نجام بدهن، ئیوه به سهر زه ویدا
پان ده بنه وه و قورس و زه مینگر ده بن؟! ﴿التوبة، ۳۸﴾.

چیریک له گه ران، خویندن و خویندنه وه دا هه یه، له هه یچ
شتیکى تر دا به ده ست نایه ت. ئیمه له جه ژنه کاند، به
تایبه تی جه ژنى قوربان، دوو سى پۆژ هه ر گوشت ده خوین.
ئه مه ده ردیکى گه وره یه، وا بزانه گشت مالیک وایه، هه ر
مالیک دوو سى پشکیک گوشتى بۆ دیت، به دوو سى
شیوه ده یکه ن، جاریک له ناو فاسۆلیادا، جاریک له ناو
بامیدا و جاریک له مه رگه ی زه رددا! ئه م شیوه خواردنه،
زۆر مه تر سیداره. ئیمامى عومه ر ده یفه رموو: (إياکم واللحم:
ئامان، له گوشت دوور بکه ونه وه). هه یپۆکرات، که به باوکی
زانستی پزیشکی به ناوبانگه و یه کیک له فه یله سووفه
یونانییه کۆنه کان و هه کیمیکى گه وره بووه، ده لیّت: (لا
تجعلوا أجوافکم مقبرة للحيوان: ناوسکی خۆتان مه که نه
گۆرستانى ئاژه ل!) هه ر ئاژه لى تى ده که ن، مریشک به قاچ
و سه رکه وه ئاودیو ده که یه ن، گوشتى گا و بزى و مه ر،

ناوسکمان بوو ته ته ویله و خان! ئیستا برؤ له ناو سکماندا
قوچقوچانه! ئەمه زۆر خراپه .

له به رانبهر ئەم کۆمه له گۆشتخۆره وه، کۆمه لایک خه لکی
تر هه ن پییان ده لاین پوه کییه کان (گیاییه کان)، ئەمانه
به روبوومی ئازهل ناخۆن. نه گۆشتی ئازهل ده خۆن، نه
پۆنی، نه شیر و شیرمه نی. ته نیا شتی پوه کی ده خۆن،
ئەمانه له شیان زۆر له زۆرخۆره کان ساغتره، هه رچه ند
پیوستیشیان به هه ندیک پرۆتین و شتی تره که له
گۆشتدا هه ن، هه یه، به لام به گشتی، ئەمان، له وانه ی
سکیان کردووه ته گۆرستانانی ئازهلان، باشتر و
ته ندروستترن!

ئیبن قه ییم له کتیبی (زاد المعاد)، له به شی (الطب
النبوي: پزشکیه تی پیغه مبه ر) دا، ده لایت: پۆمان و یۆنان
- که ده کاته پۆژئاوای ئیستا - خواردنی تیکه لیان ده خوارد،
بۆیه زۆر نه خۆش ده که وتن، نه خۆشییه کانیشیان قورس و
توند بوون، چونکه کاتیک نه خۆشی (مُرکب: ئاویتته) بوو،
پیوستیشی به ده رمانی (مُرکب: ئاویتته) ده بییت، به لام

ناوچه‌کانی خۆمان - عەرەب، فارس، کورد و هیندییه‌کان،
 کۆمه‌لگه‌کانی پۆژه‌ه‌لات به گشتی - خواردنی ساده‌یان
 ده‌خوارد، شتی زۆر تیکه‌ل و ئاویتیه‌یان نه‌ده‌خوارد، له
 ژه‌میکدا یه‌ک دوو خواردنی سروشتیه‌یان ده‌خوارد، بۆیه
 ئه‌گه‌ر نه‌خۆشیش بکه‌وتنایه، نه‌خۆشیی تیکه‌ل‌یان
 نه‌ده‌گرت، هه‌ر له‌به‌ر ئه‌مه‌ له‌ ده‌رئه‌نجامیشدا ده‌رمانی
 ساده‌یان به‌ کار ده‌هێنا و، زیاتر له‌شیان ساغ بوو.

ئیستا ده‌ردی پوومی و یۆنانیه‌کان، له‌ هه‌موو جیهانی
 داوه، ئه‌و حه‌بانه‌یش که‌ دین، هه‌موویان تیکه‌ل و ئاویتیه‌ن،
 چه‌ند ماده‌یه‌ک تیکه‌ل ده‌که‌ن و دروستیان ده‌که‌ن، چونکه
 نه‌خۆشییه‌کان وا ده‌خوازن، نه‌خۆشییه‌کانیش ده‌ردی ساده
 نین، تیکه‌له‌ن! له‌ژێر سایه‌ی جیهانگه‌راییدا، هه‌رچی
 ده‌ردیان هه‌یه، بۆ ئیمه‌یش گویزراوه‌ته‌وه، ده‌بی‌ت
 ده‌رده‌کانیشمان له‌ یه‌ک بن. هه‌ندیک خه‌لک هه‌ن که‌ ده‌لێن
 جاران ئه‌م هه‌موو جه‌لته، سه‌ره‌تان و نه‌خۆشیانه‌ نه‌بوون،
 هه‌ی وایش هه‌یه‌ وه‌لام ده‌داته‌وه و ده‌لێت جارانی‌ش ئه‌مانه
 هه‌بوون، به‌لام ئیوه‌ ناوتان ده‌نان مه‌رگی موجافات! به

پاستی خوی هەر وا بوو، نهخۆشی هه‌بوو، به‌لام زۆر که‌م
بوو. له‌ ئاماره‌کاندا مرۆف شتی سه‌یر ده‌خوینیته‌وه،
که‌وره‌ترین نه‌خۆشیی دوا‌ی په‌نجا‌کان، بووه‌ته
نه‌خۆشییه‌کانی دڵ، که‌ به‌پیی پاپۆرتی پیک‌خراوی
ته‌ندروستی جیهانی (WHO)، پڕژه‌ی ئه‌م نه‌خۆشییانه، تا
بێت له‌ زیاد‌بوونه‌ی و پێشتر شتی وا نه‌بووه، زانراویشه
هو‌کاری هه‌ندیک له‌م نه‌خۆشییانه بو‌ دله‌پاوکی، خه‌م و
خه‌فت و ناله‌باریی باری ده‌روونی ده‌که‌پیته‌وه، به‌لام
به‌شیک زۆریشی خه‌تای خواردنی زۆر، جو‌ری خو‌راک و
چو‌نیتیی خواردنی ئه‌م سه‌رده‌مه‌یه.

جاران بو‌ نموونه، نه‌خۆشیی مله‌خره‌ هه‌بوو، خه‌لکی
ده‌کوشت، خه‌تای مه‌عیده نه‌بوو، قایروسیک بوو له‌ قورگی
ده‌دا، یان به‌ هو‌ی هه‌ژاری، قه‌ره‌بالغی و پیسییه‌وه، سیل و
هه‌ندیک جو‌ری په‌تا و نه‌خۆشی بلا‌و ده‌بوونه‌وه. به‌لام
ئێستا، ده‌ردی وا هه‌یه با‌وباپیرانمان شتی وایان هه‌ر
نه‌بیستبوو. هه‌مووی هیی ئه‌و خواردنی له‌قوتووناو و
سیسته‌مه‌ خو‌راکییه‌یه که‌ تازه له‌ جیهاندا بلا‌و بووه‌ته‌وه،

به کالی و کولای شت ده خوریّت، له و سه ره وه ده زانین
چیمان لی ده کات. هر ده خوین و ته نبال ده بین،
سه ره نجام نه ته نبالیه ده مانکوژیّت، بووینه ته
تابووتیک و به سه ره زه ویدا پی ده کهین.

جاران باو بوو ده و ترا ماسی خراپه، ئیستا ده رکه و تووه
دونیا یه ک سوودی هه یه. هر له کو نه وه زوره یی حه کیم و
دکتوره کان کوک بوون له سه ره نه وه ی ماسی زیانی هه یه و
هیچ باشیی تیدا نییه، ده رباره ی زهره ر و زیانی زورخواردن،
جالینووسی حه کیم نمونه به ماسی ده هیئتیه وه و ده لیّت
(هه نار هر کوئی بخویتی، هر باشه و به سووده، به لام
ماسی هه موو شوینیکی خراپه)، هه نار خو ی بخویتی،
تویکله سپیه که ی بخویتی، یان تویکله که ی بکویتی بو
ده رمان، هه مووی به سووده، که چی له گه ل نه مه شدا ده لیّت:
(وَقَلِيلُ السَّمَكِ خَيْرٌ مِنْ كَثِيرِ الرُّمَانِ: که میک له ماسی، له
زوریک له هه نار باشته ره)، به ته عبیریکی تر، که میک ماسی
بخویتی، له وه ی هه ناری زور بخویتی، باشته ره. که هه نار
هه مووی سووده و ماسی هه مووی زیانه، که مخواردن له

ماسى، باشتىرە لە زۆرخواردن لە ھەنار. يانى ئەو شتەى كە
ھەمووى باشە، ئەگەر زۆرى لى بخۆيت، لەوھى كەمىك لەو
شتەى ھەمووى خراپە، بخۆيت، خراپترە! ئەمە باسى زيانى
زۆرخۆرى دەكات، كىشەى ئىمە ئەم زۆرخۆرىيە.

ئەمە بکە بەرنامەى خۆت، دواى نوێژى بەيانى نەخەويت
بە مەرجىك نوێژى بەيانىان لە کاتى خۆيدا بکەيت، نەك لە
كاتىكدا خۆر دەرچووبىت، ئەگەر وات کرد، ئەوہ دوو جار
عەيبە. كىشە نىيە، ئەگەر ناچىت بۆ مزگەوت، نوێژى
بەيانى لەگەڵ بانگدا ھەلمەستە، چل و پىنج دەقىقە دواى
بانگ ھەلبستە، مەخەوەرەوہ، دوو سى پۆژ مەخەوہ، خۆت
رەپىنە، دەبىت بشزانىت ئەمە شتىكى ھەر وا ئاسان نىيە،
چونكە تەركکردنى عادەت، شتىكى قورسە، كە تۆ چەندىن
سالە فىر بوويتە ھەموو بەيانىيەك دەخەويتەوہ؛ ئەمە
بووہتە خوو، وازلەپىنانى تۆزىك سەختە، بەلام كىردەنىيە،
قورسە لەسەرت، بەس وردە وردە خۆت رەپىنە لەسەر
ئەوہى كەمى بکەيتەوہ، كە كەمت كىردەوہ، سەيرى خۆت
بکە و ئەمپۆت لەگەڵ دوينىتدا و دوينىت لەگەڵ ئەمپۆتدا،

له پروی له شساغی، پروخووشی، جموجوول، گه شه و
 به جیهینانی ئه رکه کانتیه وه، به راورد بکه، بزانه چهند
 گوراپویت و چالاکتر بوویته، هه میشه وایه. هه وهک له ناو
 خویشماندا ده لاین، کاتییک خوشه ده ست له خوادن
 هه لبرگیت، که ئه وه ندهت خواردییت، هه ز بکه یت دوو سی
 تیکه ی تر بخویت، به لام کاتییک ئه وه نده دهخویت، ده لاییت،
 ئه برا، وه لای یه ک که وچکی تر بخوم، ده پشیمه وه، ئه و
 کاته خواردنه که بیتام ده بییت. زور جار له کاتی نانی
 نیوه پودا به ماله وه ده لاییت نویژ بکه م یان نان ده هیئن؟
 ئه وانیش ده لاین دانیشه ئه وه نانه که مان هیئا، ماوه یه کی پی
 ده چیت تا نان ده هیئن، ئه مجا ده لاییت ئه گهر چاش حازره،
 با یه کجاری چایه که ش بخومه وه! ئه وانیش ماوه یه کی تری
 پی ده چیت تا چا ده هیئن، ئه مه ده چیت سه عات یه ک و
 نیو، هیشتا نویژی نیوه پوت نه کردووه، هه میشه ئه م
 نموونه یه ت له بهرچاو بییت و بزانه زورخوری، ته نبه لیت
 ده کات و له جیی خوتدا پانت ده کاته وه.

له بهر ئه م هه موو زیانه یه، ئیمامی شافعی وتوویه تی:

ثلاثة من مُهلكة الأنام وداعية الصَّحیح إلى السقام
 دوامُ مَدَامَة ودوامِ وطی وإدخال الطعام على الطعام
 واته: (سَيِّ شت هه ن فه وتیّنه ر و به لای گیانی خه لکن و،
 له شساغ نه خوْش ده خه ن، یه کیکیان عه ره قخواردنه وه یه،
 دووهم - زۆرگه پان به دواى شه هوته و سیكسد+ زۆر چوونه
 لای خیزان و جووتبوون! سییه میش خواردنکردن به سه ر
 خواردندا)، یانی ژهمیکت خواردووه، هیشتا هه رس نه بووه،
 ژهمیکی تری به سه ردا بکه یت. ئەم سیفه ته، ئەگه ر بۆ
 خه لکی به گشتی عه یب بیّت، ئەوه بۆ که سانی پی شه نگ و
 په یامدار عه یبتره .

دوا شت که به پیویستی ده زانم له م کورته باسه دا
 بیخه مه پروو، ئەوه یه، مروّف هه ندیک جار تیّر تیّرش
 بخوات، کی شه نییه، به لām نابیّت هه میشه وا بیّت، ئیبن
 قه ییم ده لیّت: (سکت پر بکه و تیّر بخۆ، به لām نه ک هه موو
 کاتیّک). ئەبووبه کری سدیق خواى لى پازى بیّت،
 ده گێریتته وه ئەو کاته ی کۆچیان بۆ مه دینه کرد، (نزل رسول
 الله صلى الله عليه وسلم منزلاً فبعثتُ إليه امرأة مع ابن لها

بشاة، فحلب ثمّ قال: "انطلق به إلى أمك" فشربت حتى
 رويت، ثم جاء بشاة أخرى، فحلب ثم سقى أبا بكر، ثم جاء
 بشاة أخرى فحلب ثم شرب: پیغه مبهري خوا له ریگه له
 مالیک لای دا، ژنیک به کورپه کیدا مه پیکي بو نارد،
 پیغه مبهري مه پره کي دوشي و به کورپه کي فهرموو: "بیبه بو
 دایکت"، بردی، دایکی نه وهنده ی لی خوارده وه تا ته واو تیر
 بوو، پاشان مه پیکي تری هیئا، نه ویشی دوشي و دایه
 نه بووبه کر بیخواته وه، پاشانیش مه پیکي تری هیئا،
 نه مه شیانی دوشي و خوی شیره کي خواده وه). نه مه
 به لگه یه له سهر نه وه ی، ده کریت هه ندیک جار، مروّف تیر
 بخوات و سکی له خوراک پر بکات، به لام نه ک به
 به رده وامی.

نه بووه وره یه ده لیت جاریکیان برسیمان بوو، له گه ل
 پیغه مبهردا به یه کیک له هاوه لانمان وت نه ری هیچیکتان
 نییه بیخوین؟ وتی ته نیا جامیک شیرمان هیه، بین پیکه وه
 ده یخوین. پیغه مبهري (صلی الله علیه وسلم) فهرمووی:
 نه بووه وره یه، بچو هه رچی هه ژار و نه داری نه هلی سوفه

له مزگهوت ههيه، بانگیان بکه، با بیڤ شیر بخۆن.
 ئەبووهورهیره دهلیت من زۆرم برسی بوو! تۆقم چوو، وتم
 شیر خۆی چەنیکه و خەلک چی بخۆن؟! دهلیت به
 ههموویانم وت و ئەوانیش هاتن، پیڤه‌مبه‌ری خوا علیه
 السلام داینام، وتی من بۆت تی دهکه‌م، تۆش به‌سه‌ریاندا
 دابه‌شی بکه. دهلیت منیش به‌شم کرد، جار جار ده‌موت
 ئەمه کۆتا جامه - جامیکی بچوک بوو، سه‌یرم ده‌کرد هه‌ر
 ماوه، گشتی خواردی و تی‌ر شیر بوون، پاشان فه‌رمووی
 ته‌واو، که‌س نه‌ما؟ وتم نه‌خیر ئەی پیڤه‌مبه‌ری خوا، ته‌نیا
 خۆم ماوم. فه‌رمووی دانیشه. جامیکی دامی، خواردمه‌وه،
 جامیکی تریشی دامی، ئەویشم خواردمه‌وه، هه‌ر بۆی تی
 ده‌کردم تا وتم ئەی پیڤه‌مبه‌ری خوا، شوین نه‌ما تی
 بکه‌م، دواي ئەمه فه‌رمووی ته‌واو تی‌ر بوویت؟ وتم به‌لێ.
 فه‌رمووی ده‌هه‌لبسته بچۆ. ئەمه ئەبووهورهیره له به‌رده‌می
 پیڤه‌مبه‌ردا هی‌نده‌ی خواردوه، که به ته‌عبیری خۆی،
 شوین نه‌ماوه تی بکات! به‌لام به‌رده‌وام وا نه‌بووه،
 ئەبووهورهیره زۆر جار به‌ردی به‌ناوسکیه‌وه ده‌به‌ست، له
 هه‌زاره‌کانی مزگهوت بوو، که پی‌یان ده‌وترا ئەه‌لی سوفه،

کهسیان نه بوو، نه ژن، نه مال، نه که سوکار، هه ندیک
دهربه دهر و ناواری بیکه س بوون.

هر ئه و سه حابانه، کاتیک له غه زای خه نده قدا به و
برسیتییه وه ئه و چاله یان هه لکه ند، هاوه لیک هات بو
ماله وه و به ژنه که ی وت هیچمان نییه؟ پیغه مبه ر له
برساندا سی به ردی به ناوسکییه وه به ستووه. ژنه که شی
وتی هر ئه و کاره کۆرپه یه مان هه یه، سه ری بیره و به
پیغه مبه ر (صلی الله علیه وسلم) بلّی با ده تا دوازه که س
له گه ل خۆیدا بهیّنیت، هر به شی ئه وه نده که س ده کات.
ده لیت منیش وتم ئه ی پیغه مبه ری خوا، کاریکمان سه ر
بریوه، خیزانه که م ده یکاته چیشت، ده زانم هه موو
سه حابه کان برسییانه، به لام به شی گشتی ناکات، بزانه کی
زۆر برسییه تی، ئه وانه له گه ل خۆتدا بهیّنه، ئه ویش
فه رمووی زۆر باشه. کردی به سه ر ته پۆلکه یه کدا و بانگی له
هاوه لان کرد: هه موومان له مالی فلان ده عوه تین. هه زار و
چه ند سه د که س بوون، ده لیت من ته واو چۆکم شکا، وتم
به شی خۆمیش نامیّنیت، هر هه موویان هاتن، پیغه مبه ری

خوا فەرمووی، مەنجه له که بخه نه بهردهستی من و لی
 گه پین خۆم تی دی ده که م، (بسم الله) ی کرد و له به ره وه نانی
 تی ده کرد و هاوه لآن ده یانخوارد، تا هه موویان تیڕ بوون،
 چیشته که ش هه ر وه ک خۆی مابوو وه . ئه وه ی ئیمه
 مه به ستمانه له هیئانه وه ی ئه م فەرمووده یه، تیڕخواردنه .

له م فەرمووده یه دا ئه وه به دی ده که یـن که ههـ موو
 هاوه لآن برسییان بوو، بو شویینیک ده که پان توژیک
 برسیتییان بشکینن، له مایشه وه دوور بوون، له ده ره وه ی
 شار بوون، خو هه ندیکیان، وه ک ئیمامی عوسمان و
 عه بدورپه حمانی کوری عه وف و...، ده وله مه ند بوون،
 ده یان توانی بی نه وه بو مال وه و نان بخۆن، به لام دوور
 بوون و خه ریکی کار بوون، له هو لی ئه وه دا نه بوون ده ست
 بکه نه سکه له وه پاندن، وه ک ئیستای خۆمان، هه ر که س
 ده بینیت، ده لیّت تا وه کو نان نه خۆم، نایه م! یه ک جار
 ناهیلّیت نانخواردنه که ی له کاتی خۆی دوا بکه ویت، به لام
 هه رچی نوژی هه یه، دوا بکه ویت، کی شه ی نییه! خه و و

نانه‌که‌ی، ده‌بیّت به زیاده‌وه بن، عیباده‌ته‌کانیش هه‌موو
نوقسان!

ئەمانە کێشە‌ی ئیمن، ئەگەر تۆ پرسیار لە گورجیی
هاوە‌لان دە‌که‌یت، چۆن ئاوا هە‌ل‌ده‌ستان بۆ نوێژ؟ چۆن ئاوا
بۆ جیهاد ئاماده‌ ده‌بوون؟ چۆن ئەو هه‌موو فەر‌موودانه‌یان
لە‌به‌ر ده‌کرد؟ ئەگەر لە‌ نه‌ئینی ئەمانە ده‌پرسیت، بۆ
نه‌خۆشی لە‌ سه‌رده‌می سه‌حابه‌دا که‌م بووه‌؟ یه‌کێک لە‌
هۆکاره‌ سه‌ره‌کیه‌کانی هه‌موو ئەم تاییه‌تمه‌ندییه‌ نایابانه‌،
ئەوه‌ بوو هاوه‌لان هه‌م و خه‌میان سکیان نه‌بوو، نه‌ تیریان
ده‌خوارد و نه‌ تیڕ ده‌خه‌وتن. پێشه‌وا عه‌لی ده‌لّیت: (من
کان همه‌ بطنه‌، فقیمة‌ ما یخرج منه‌: هه‌ر که‌س ته‌نیا
په‌رۆشی سکی بیّت، ئەوه‌ به‌هائیشی به‌ قه‌د ئەو شته‌یه‌ له‌
سکیه‌وه‌ ده‌رده‌چیت). ناسر خوسره‌وی هه‌کیمیش ده‌لّیت:
(هه‌ر که‌س ته‌نیا خه‌لکی قیّری هونه‌ری خواردن و
سکتی‌کردن بکات، ئەوه‌ خه‌ریکه‌ وانه‌ی که‌ربوونیان پێ
ده‌لّیته‌وه‌)!

له سه رخوویی له کاتی نانخواردندا

یه کییک له ئادابی نانخواردن، که یارمه تیی مروڤ بو
که مخووری دعات، ئه وه یه له سه رخو نان بخویت، په له
نه کهیت، لی بگه پیت ئه گهر خواردنه که گهرم بوو، سارد
بیته وه، له فهرمووده دا هاتووه: (عن سعد الطفري أن النبي
نهى عن الكي وقال: أكره شرب الحميم: سه عدی ته فری
گیږاویه تییه وه که پیغه مبه ر نه هیی له داخ کردن کردووه و
فهرموویه تی، حه زم به خواردنه وهی شتی گهرم نییه).

مروڤی باوه پدار و موسلمان، ده بییت پیږوویی له
فهرماشته کانی پیغه مبه ره که ی بکات، زوریک له ئیمه، به
تایبهت پیران، وا ده زانن خواردنی شتی گهرم و
خواردنه وهی چایی گهرم، هونه رن! هندیکیان ده لین تا
ناوسکت نه سووتینیت، تامی نییه. ئه م خواردنه گهرمانه،
دونیا یه ک زیان به جهسته ی مروڤ ده که یه نن و ورده ورده،

لهشی نهخۆش دهخه و دهیغهوتیښ. به ههمان شیوه،
 پهلهکردن له کاتی خواردندا، زیانیکی زوری هیه، هندیک
 راپورتی پزیشکی، شتی سهیر دهرباره ی چهند جار شتجوین
 پیش قووتدان، باس دهکهن، هر تیکهیهک، دهبیټ چندیڼ
 جار له دهمدا بجووریټ، پاشان قووت بدریټ، کهچی زوریک
 له ئیمه پاروو قووت ددهین، هیشتا ئه میان نهچووته
 خوارهوه، یهکیکی ترمان حازر کردوه!

هر له و ئادابه خراپانه ی ئیمه خوومان پیوه گرتوون و
 پیغه مبه ر هزی لی نه کردوه، نانخاردن و ئاوخواردنه وهیه
 به راکشانه وه، له پووی زانستییشه وه زیانیکی زوری هیه.
 هر وهک خواردنه وه ی شله مهنی به پیوه، به لای هندیک
 له زانیانه وه هرامه و به لای هندیکی تریشه وه،
 مه کرووه. ئه مانه زورخوری نین، خراپخوړین، بویه وهک
 کورته یهک له م دواپیه وه ئاماژه م پی دان.

دوا و ته

دوا شتيك حەز بکەم بە تۆی لاو و تۆی خوینەری بەرپیزی
رەبگە یەنەم، ئەو و یە، ئەم چەند قسە کەمە، وەک
بیرخستەنە وە یە ک لە دڵسۆزیکە وە وەرگرە و هەول بدە تەنیا
وەک زانیاری و قسە ی خوش بۆی نەپوانیت، ئەمانە دەرسی
ئەخلاقین، ئەخلاقیش لە کاغەز و یادگەدا هیچ سوودیکی
نییە، بەلکو گرنگ ئەو و یە لە ژيانی پۆژانەماندا جیبەجیبی
بکەین و کاری پێ بکەین.

وانە ی ئەخلاق، ئەگەر بیزانیت و کاری پێ نەکەیت،
دەبیته پەوشتیکی خراپی تر و دەچیتە سەر پەوشتە
خراپەکانی تەرت. هەرگیز مەکەوێ ژێر کاریگەری ئیحاءە
نەڕینییهکانی دەروونتەو، مەلێ تازە فیڕ بوومە و ناتوانم
تەرکی بکەم، بە دەست خۆم نییە و حەزم لە خواردنی
خۆشە، ماندووم و ئەگەر تیڕخەو نەبم، تووشی فەتارەت

دەبىم و لە ناو دەچىم. هېچ لەم قسانە پاست نىن و
 بنەمايەكى پاستەقینە و زانستیيان نىيە، لە فەرمايشتى
 پيغەمبەرى ئازىزدا هاتوو: (إِنَّمَا الْعِلْمُ بِالتَّعَلُّمِ، وَإِنَّمَا الْحِلْمُ
 بِالتَّحَلُّمِ: زانست بە خوڤيڤرکردن و ئارامگرى و نەرمونيانيش
 بە خوڤرامينانە). كەواتە، ھەر ماوہيەك سەختە، دواى چەند
 پوڤيڤك، كەمخوڤرى و كەمخەوييەكە دەبنە خوو و لەگەلياندا
 پادىيت. بۆ ماوہيەك پڤڤيم بكة و خواردنت كەم كەرەوہ و
 بەر بە نەوسى خوڤ بگرە، پاشان سەيرىكى خوڤ بكة،
 بزانه چەند قەد و بالات پڤيڤتر، خەوتنت خوڤستر و لەشيشت
 سووڤتر دەبيت، ئەوجا بزانه ژيانت بە گشتى چەند خوڤش و
 جوانتر دەبيت. بە ھەمان شيوہى خواردنەكە، خەويشت
 كەم كەرەوہ، ئەوجا سەرنج بدە، بزانه كاتت چەند
 بەرەكەتدارتر، ميڤشكت چەند كاراىتر و قالبت چەند
 گورجوگولتر دەبيت.

پيش تەواوبوونى قسەكانم، ھەز دەكەم ئەوہش بلييم ،
 ھەندىك دوڤستى خوڤشەويست، گلەييم لى دەكەن كە من
 خەرىكى نووسينى لەم جوڤرە بابەتەم و دەليين توو ھەقە

خه ریکى بابە تى فیکرى، فەلسەفە یى و عیرفانى ببیت و
توانستى قسە کردن له شتى گەورە تر و قوولتەرت هەیه .
ناتوانم بە پاستە یان نا وەلامى ئەو گومانە باشانە یان
بەدەمەو وە دلفیام له دلسۆزییەو وە دەلین و بەشیک له
هەقیشیان لایە، بەلام وایش نازانم ئەم بابەتە
ئەخلاقییانەش سەرەپای سادەییان، گەنگ و پێویست نەبن،
دلفیایشم قورئان بە شتى لاوەکی و ناگەنگەو وە خوێ
خەریک نەکردوو، منیش له قورئان قوولترم بۆ وەتن پێ
نییه! دەبینین قورئان بەو بەرزى و پیرۆزییەو، لای بە لای
ئەم بابەتەدا کردوووەتەو و فەرموویەتی: ﴿کلوا واشربوا ولا
تسرفوا﴾، منیش دەمەوێت قورئانیانە بنووسم و بۆ ژيان
بپروانم.

ئەگەر خوامان خوش دەوێت و حەز دەکەین لیمان خوش
ببیت، پێویستە له هەموو شتیکدا شوینی پیغەمبەر علیه
السلام بکەوین، تەنیا نوێژ و پۆژوو بەس نین، کەمخۆرى و
کەمخەویش دوو له سیفەتەکانى پیغەمبەر و باوەپدارانن،

جا هول بده له دو سيفه ته شدا، باوه پدارى و

شوينكه وتوويى خوت بو پيغه مبه ر، بسه لمينيت.

من به خير و نيوه به سه لامه ت...

سبحان ربك رب العزة عما يصفون، وسلام على المرسلين،

والحمد لله رب العالمين.

* بۆ ئەم نووسىنە، سوود لەم سەرچاوانە وەرگىراوە:

۱. ابن القرية والكتاب: ملامح سيرة ومسيرة، د. يوسف القرضاوي.

۲. زاد المعاد في هدي خير العباد، ابن قيم الجوزية.

۳. الطب النبوي، ابن قيم الجوزية.

۴. النظرات، مصطفى لطفى المنفلوطي.

۵. گولستان، ن: سەعدى شیرازى، و: مەلا مۇستەفاى سەفوەت.

6. Davidson's Principle & Practice of Medicine (20th edition).

ته نيا حاجي

Tanya Haji | ته نيا حاجي

public channel



Description

بِسْمِ اللَّهِ
الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

♥ چه نالېک تاييه ت به کتیب و بابته جياواز ♥

ئهم کتیبه له لایه ن { نازیزیکی چه نال }
کراوه به دیاری بو خویننه ران

چه نال

<https://t.me/tanyahaji7>

t.me/tanyahaji7

Invite Link



زنجیره‌ی له سفره‌وه

(له سفره‌وه)، پریاسکه‌یه‌کی پر له سۆز و ئەوین و
باوڵێکی تایبەتە بۆ تازە‌لاوان و گەنجان، هەر چەندە
بابەتە‌کانی بۆ میان‌سالان و پیرانیش بە‌که‌ڵکن و
هەندێ جاریش پێویست، بە‌لام ئەوه تازە‌پێگە‌یشتوان
و لاوان دە‌توانن سوودی زۆرتری لێ ببینن. ئەو
نووسینانە‌ی لێ‌ره‌دان، هەریه‌که‌یان گوشاروی بابەتێکی
هە‌ستیار و گرنگه و هەول دراوه پوخت و پە‌وان
بخرێتە بە‌ر دە‌ست و چاوان. بە‌ دُنیا‌یی‌ه‌وه
خوێندنه‌وه‌یان، جگه له سوود، چێژیش دە‌داته خوێنەر
و له هەمان کاتدا دەرگای دُنیا‌یه‌ک بابەتی به‌ پروودا
دە‌کاته‌وه و دە‌یباته نێو فیکر و خە‌یالی قوولە‌وه!

قانع خورشید



07501269689
07701932749



hakem1423@yahoo.com
renwen2009@yahoo.com



سڵامانی - بازاری ئالوباریک - نهۆمی یه‌کم
بهرامبەر کاسۆمۆل - دوکلی ژماره (٦٦)



٣٠٠٠ هه‌زار دینار

ISBN 978-9922-646-27-5



9 789922 646275